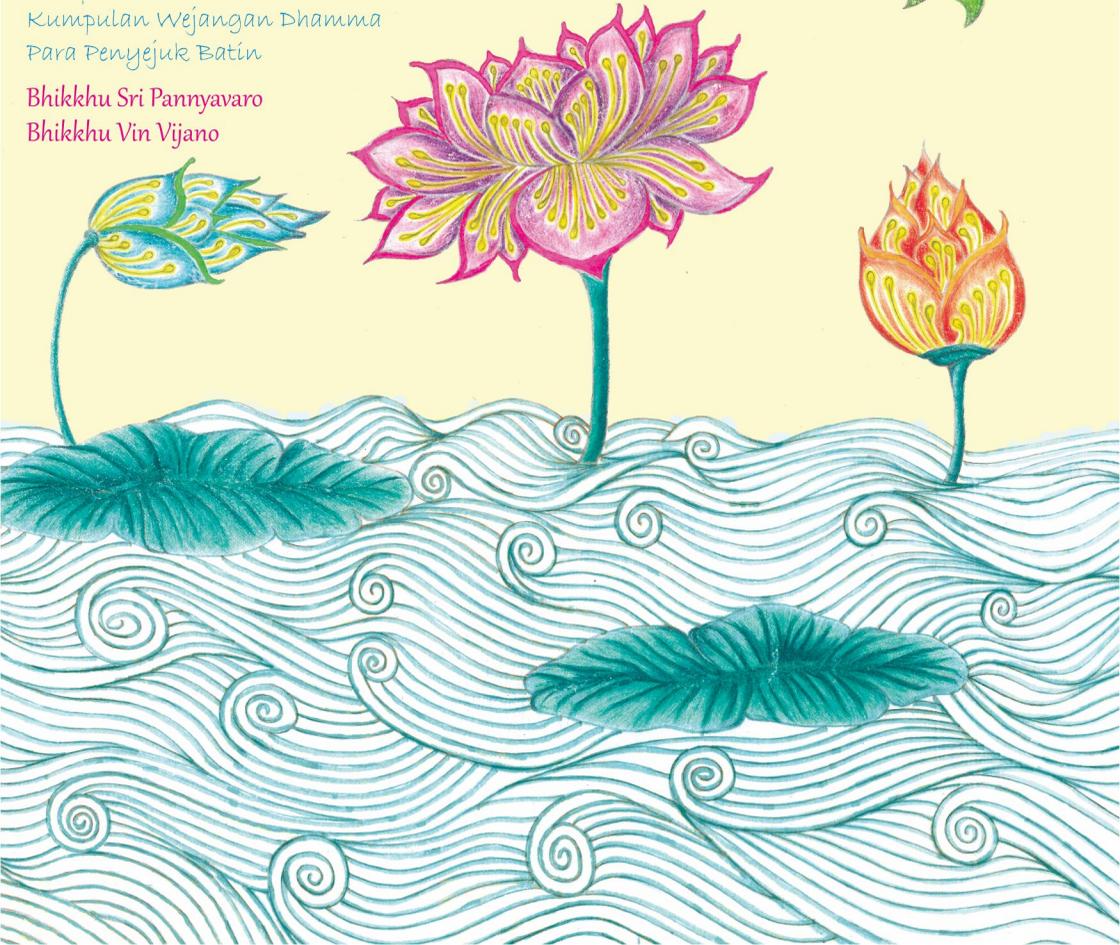
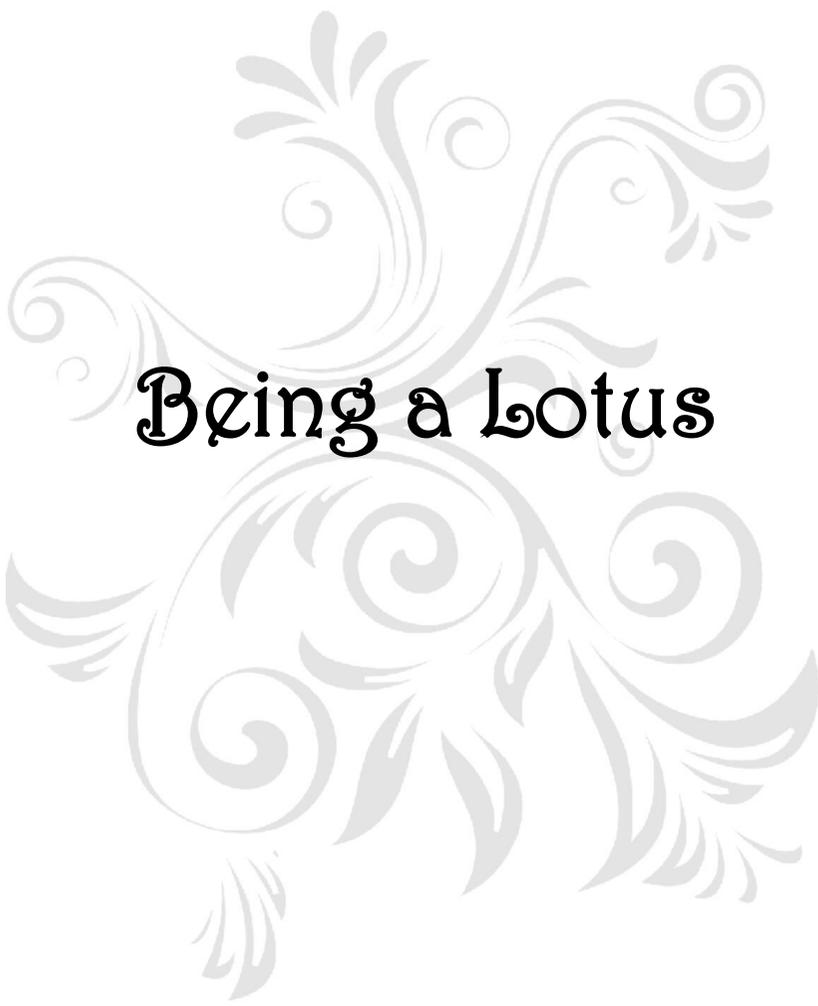
Being a Lotus

Kumpulan Wejangan Dhamma
Para Penyejuk Batin

Bhikkhu Sri Pannyavaro
Bhikkhu Vin Vijano

Being a Lotus

Diedarkan sebagai Dhamma-Dana

Buku ini dipublikasikan hanya untuk dibagikan secara **GRATIS** dan **TIDAK UNTUK DIJUAL**

Daftar Isi

Dr. Parwati Soepangat, M.A

1.

Srikandi Buddhis dari Keraton

Dr. Parwati Soepangat, M.A. lahir di Keraton Surakarta pada tanggal 1 Mei 1932, dari pasangan (Alm.) Kanjeng Raden Tumenggung Widyonagoro (Bupati Keraton) dan (Almh.) Raden Ajeng Soewiyah (Guru Sekolah Keraton).

Almh. Ibu Parwati lahir dalam keluarga Buddhis dan bervegetarian sejak kecil. Ibu Parwati dididik dan dilatih dalam budaya Jawa yang luhur. Walaupun dibesarkan dalam lingkungan bangsawan, namun Beliau selalu ramah pada setiap orang. Ibu Parwati seorang wanita yang cerdas dan gemar menari. Kepribadiannya teguh dan berani melawan segala rintangan untuk membela kebenaran yang dia yakini.

Pada tahun 1958, setelah lulus dari Universitas Gajah Mada, Ibu Parwati ke Amerika untuk mengambil program Master of Arts. Sekembalinya ke tanah air, Beliau menjadi dosen di Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran dan Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha di Bandung.

Pada tahun 1960-an, Ibu Parwati mengajar kuliah agama Buddha bagi para mahasiswa di Vihara Vimala Dharma. Selama puluhan tahun Beliau menjadi dosen agama Buddha di kampus berbagai perguruan tinggi di Bandung.

Ibu Parwati juga aktif dalam komunitas Theosofi yang mengantarkannya bertemu dengan suaminya, Prof. Dr. Soepangat Soemarto, guru besar Institut Teknologi Bandung (ITB) yang pernah menjadi Pembantu Rektor III ITB dan juga Dekan Fakultas Arsitektur Landscape dan Teknologi Lingkungan Universitas Trisakti, Jakarta.

Ketertarikannya pada Theosofi juga mempertemukannya dengan Tee Boan An yang kemudian lebih dikenal sebagai Bhikkhu Ashin Jinarakkhita (1923-2002).

Sebagai orang-orang yang berpikiran maju, mereka berdua memiliki prinsip hidup yang sama, seperti bervegetarian, hidup harmonis, dan kesederhanaan. Bersama dengan Bhikkhu Ashin Jinarakkhita, Ibu Parwati selalu terlibat aktif dalam pengembangan agama Buddha di Indonesia sejak Waisak Nasional pertama di Candi Borobudur pada tahun 1953.

Upasika Metta Pannyakusuma Parwati sangat bersungguh-sungguh melakukan Praktik Dhamma dalam kesehariannya, penuh kesadaran dengan tubuh, ucapan, dan perbuatannya. Beliau biasa berbusana dalam pakaian adat Jawa, mengenakan Kebaya tradisional, dan lebih memilih berpergian dengan naik kendaraan umum seperti Angkutan Kota.

Kesetaraan gender dan emansipasi perempuan selalu menjadi topik utama baik dalam tulisan maupun seminar oleh Ibu Parwati. Beliau adalah pendiri dan sekaligus Ketua Umum pertama dari Wanita Buddhis Indonesia (WBI).

Beliau juga pernah menjadi Rektor Institut Ilmu Agama Buddha (IIAB) Samaratungga, di Ampel, Boyolali; serta Wakil Ketua Majelis Buddhayana Indonesia Pusat. Sampai saat ini, dalam usia 84 tahun Ibu parwati Soepangat masih aktif menjabat sebagai Dewan Pengawas Wanita Buddhis Indonesia dan Ketua Yayasan Vihara Vimala Dharma, Bandung.

- o0o -

2.

Kebebasan Berpikir dalam Agama Buddha

Berbeda dengan sistem kepercayaan atau agama yang lain; Buddha mengajarkan untuk tidak menerima begitu saja apa yang Beliau ajarkan. Buddha bahkan menganjurkan kepada pengikutnya untuk bertanya, termasuk mempertanyakan apa yang diajarkan. Buddha memberikan kebebasan kepada pengikutnya untuk menerima atau menolak apa yang diajarkan, kepada semua pengikutnya dipersilahkan untuk menguji sendiri kebenaran ucapan Beliau, dan jika dianggap cocok dan sejalan dengan pikirannya, dipersilahkan untuk mengikuti ajarannya, jika tidak cocok, tidak ada masalah bagi Beliau.
Salah satu mahasiswa ada yang bertanya:

"Jika demikian, umat Buddha tidak memiliki keyakinan terhadap apa yang diajarkan oleh Buddha?"

Ibu Parwati menjawab:
"Siapa yang bilang begitu... Ada keyakinan terhadap Ajaran Sang Buddha, tetapi keyakinan itu yang disebut 'SADDHA', timbul di dalam diri pengikutNya setelah memikirkan, merenungkan, dan mencoba melaksanakannya. Bukan dari sekedar mendengar khotbah pemimpin agama yang hebat atau tertulis di Tipitaka; lalu harus percaya begitu saja; itu sama saja percaya dengan membuta-tuli".

"Menurut Anda mana yang lebih baik, keyakinan karena percaya begitu saja atas petuah seseorang, atau keyakinan yang timbul setelah dipikirkan, direnungkan, dan diuji... dilaksanakan oleh diri sendiri? Silahkan kalian pikirkan dan renungkan sendiri".

- o0o –

3.

Pernikahan Beda Agama

Sekitar tahun 1977, sedang banyak diperbincangkan mengenai UU Pernikahan yang mensyaratkan agar pernikahan harus dilakukan oleh pasangan yang sama agamanya. Jika tidak sama, salah satu dari pasangan tersebut harus melepas keyakinannya, UU Pernikahan ini akhirnya disahkan pada tahun 1978. Pertanyaan yang paling banyak mendapat perhatian adalah yang berkaitan dengan pernikahan antara pasangan yang berbeda keyakinan menurut pandangan agama Buddha.

Dan seperti ini ciri khas Ibu Parwati yang selalu energik, Beliau menjawab dengan berapi-api: “Apa tujuan setiap agama? Bukankah semua agama mengajarkan agar setiap manusia saling menghormati dan saling mengasihi sesama? Nah, ada sepasang manusia yang ingin mewujudkan kasih sayang dalam bentuk pernikahan, mengapa dilarang? Yang melarang siapa? Pemimpin agama? Itu pemimpin agama yang egois, yang khawatir umatnya berkurang. Sebagai pengikut Buddha saya berpendapat silahkan saja menikah walaupun beda agama, keyakinan masing-masing adalah tanggung jawab masing-masing”.

Pertanyaan ini diikuti dengan pertanyaan berikutnya: “Bagaimana mendidik putra-putrinya kelak, jika ayah dan ibu berbeda agama, nanti anak akan bisa menjadi bingung?”

Jawaban Ibu Parwati sebagai berikut :

“Ajarkan kemanusiaan, kasih kepada sesama makhluk, ajarkan kebaikan tanpa membeda-bedakan, ajak ke tempat ibadah orang tua secara bergiliran, dan biarkan anak itu memilih sendiri apa yang akan diyakininya setelah berusia 18 tahun. Bukahkah ini kesempatan terbaik untuk mengajarkan dan memberi contoh kepada anak, untuk

menumbuhkan karakter saling menghargai keyakinan masing-masing kepada anak, seperti yang dilakukan ayah dan ibunya? Toh jika anak itu sudah dewasa, dia akan bertemu dengan orang yang memiliki latar belakang berbagai keyakinan; jika dia sudah terbiasa dengan perbedaan keyakinan, akan lebih mudah dia menerima perbedaan".

- o0o -

4.
Ketidakadilan di Dunia dan Tumimbal Lahir

“Bu, bagaimana menurut Agama Buddha mengenai ketidakadilan yang ada di dunia ini? Kita lihat misalnya anak-anak yang lahir di Etiopia, dalam kondisi cacat dan orang tuanya miskin, tidak ada fasilitas kesehatan maupun air bersih; sebaliknya ada yang seperti Pangeran Charles, putra raja, kaya bahkan isterinya pun sangat cantik”.

“Ya memang tidak adil, kalau kalian melihat kehidupan ini hanya sekali, tetapi dalam agama Buddha ada pengertian tumimbal lahir, atau dilahirkan kembali sesuai dengan kammanya masing-masing. Jika dilihat dengan perspektif itu, maka yang sedang menderita, dia sedang menuai kamma buruk akibat perbuatannya sendiri di waktu kehidupan sebelumnya, dan juga sebaliknya seorang yang hidupnya penuh kemudahan, dia sedang menikmati hasil perbuatan kamma baiknya.”

“Kalau begitu, kita biarkan saja toh mereka yang sedang menderita akibat karma buruknya?”

“Ngawur itu, justru kita perlu menolong meringankan beban mereka semampu kita, agar penderitaannya berkurang, dan pada saat yang sama kita sedang membentuk kamma baik kita sendiri.”

- o0o -

5.
Buddha Mengajarkan Kita untuk Bertanggung Jawab

“Bu, jika umat Buddha berdoa, dia memohon kepada siapa?”
“Umat Buddha berdoa, pertama, untuk menghormati Buddha sebagai Guru Agung yang memberikan ajaran; menghormati Dhamma yang menjadi pegangan bagi pengikut Buddha dalam menjalani kehidupan; menghormati Sangha, yaitu para bhikkhu yang telah mencapai kesucian. Selain itu, membacakan Paritta yang berupa wejangan ajaran dari Buddha, yang isinya panutan tuntunan untuk hidup dengan baik.”

“Jadi, umat Buddha tidak diajarkan untuk meminta-minta, memohon-mohon agar keinginannya dikabulkan oleh sesosok makhluk Adi Kodrati, Buddha mengajarkan kita untuk bertanggung jawab atas perbuatan kita sendiri, dan Beliau memberikan petunjuk bagaimana hidup yang baik, dan bagaimana mencapai Kesucian.”

“Lha, kalau kalian meminta-minta... lalu tidak mendapatkan apa yang diminta, kalian lalu menyalahkan Tuhan? Atau menyalahkan diri sendiri kurang banyak doanya gitu? Coba teliti dulu, yang kalian minta itu apa? Sudah berupaya apa untuk mendapatkan apa yang diminta? Baru upaya sedikit sudah ingin dapat hasil? Kuliah ngak pernah hadir, tugas ngak pernah bikin, lalu berdoa siang dan malam meminta agar ujian bisa lulus?”

“Manusia hidup itu jangan sedikit... sedikit minta, ada problem sedikit sudah mohon problemnya dihilangkan, itu namanya mental ‘kere’ (pengemis).”

- o0o -

6.
Menghormati Perbedaan

SAHABAT, tahukah Anda ternyata dunia menjadi begitu indah, pemandangan begitu berwarna, dan tentunya hidup menjadi berarti karena terbentuk dari begitu banyak perbedaan. Mari kita mulai dari diri kita sendiri, coba diamati, apakah di tubuh kita baik yang terlihat dan yang tidak terlihat terdiri dari semua hal yang sama. Berdirilah di depan cermin dan mulailah mengamati diri sendiri, mungkin hal ini sudah jarang dilakukan tetapi cobalah perhatikan. Wajah kita terdiri dari rambut, mata, hidung, telinga, dan mulut. Nah semua beda kan? Apakah ada dari para sahabatnya yang di wajahnya semuanya sama, misalkan tidak ada hidung dan mulut, hanya mata saja. Dunia ini pun dibentuk dari banyak perbedaan, mulai dari pelangi yang terdiri dari beraneka warna yang berbeda, pemandangan berwarna karena perbedaan bentuk dan warna daun-daun, sepintas terlihat sama warna birunya laut dan langit tetapi ternyata juga berbeda.

Jadi bagaimana cara terbaik menyikapi perbedaan itu?
Mari kita lihat kearifan lokal yang diwariskan dari jaman keemasan Majapahit pada abad XIV, salah satunya adalah dalam kitab Kakawin Sutasoma, Mpu Tantular menuliskan 'Tan Hana Dharma Mangrwa, Bhinneka Tunggal Ika' yang kurang lebih berarti 'tiada Dharma yang mendua, beranekaragam tetapi tetap satu'. Bung Karno ternyata sangat terilhami dari kata-kata ini yang menggambarkan keindahan perbedaan itu sehingga dijadikan motto yang selalu mengingatkan dan mempererat setiap insan nusantara yang terdiri dari beraneka ragam suku, ras dan agama.

Dr. Parwati Soepangat juga mempunyai filosofi mendalam untuk melihat perbedaan tersebut, sebagai seorang akademisi, Beliau mengumpamakan dalam dunia Universitas terdapat banyak fakultas, jurusan dan tentunya di setiap fakultas itu memiliki banyak guru

besarnya. Beliau dengan latar belakang Master dan Doktor Psikologi menyatakan tidak pernah merasa Psikologi adalah yang paling baik, benar dan hebat. Tentunya di luar fakultas Psikologi masih terdapat ilmu-ilmu lain yang baik dan benar untuk saling melengkapi demi kebahagiaan dan kesejahteraan manusia. Seperti Buddha mengibaratkan ilmu yang kita miliki bagaikan segengam daun di tengah hutan. Justru kita harus dapat menghargai dan menghormati setiap ilmu dan keilmuan tersebut. Apa yang terjadi jika setiap profesor (Guru Besar) merasa mereka yang terbaik, terbenar dan terhebat maka terbentuk komunitas-komunitas superior dan inferior di kampus, keutuhan kampus akan terancam karena ketiadaan keharmonisan antar fakultas.

Selanjutnya Dr. Parwati Soepangat menuturkan begitu juga dengan kehidupan ini, kita hidup dalam indahnya perbedaan, saya Jawa... Buddhis, walaupun memiliki gelar Raden Ajeng karena keturunan Keraton Solo tidak ada yang sangat istimewanya dibanding kamu yang Tionghoa... Buddhis juga, sama juga dengan Mbak Jawa... Muslim, para sahabat lain yang Sunda, Batak, Bugis, Katolik, Kristen, Muslim, Hindu, Kong Hu Cu, dan masih banyak lagi yang sulit disebutkan satu per satu. Kita harus menghargai dan menghormati setiap perbedaan yang ada karena setiap manusia mempunyai sifat Ketuhanan dalam dirinya, mungkin yang berbeda hanyalah cara menuju Ketuhanannya itu, yah silahkan saja, asal tidak saling mengganggu dan mencela, cara dan metode berbeda tetapi esensinya kan sama.

- o0o -

Y.M. Bhikkhu
Sri Paññāvaro Mahathera

7.
Menjadi Orang Baik

Bulan Agustus ini di Mendut, bulan di mana masih musim dingin, tetapi untuk tahun ini saudara... masa ***vassa*** yang biasanya musim panas seolah-olah seperti masa ***vassa*** di jaman **Sang Buddha**. Di dalam pertengahan masa ***vassa*** yang di Indonesia umumnya musim panas... hujan sudah turun kurang lebih empat hari berturut-turut... hujan turun tidak hanya sore tetapi juga pagi.

Di Thailand... saudara, di dalam masa ***vassa*** ini memang betul-betul musim hujan seperti di India Tengah, di tempat **Sang Buddha** pernah berkelana, mengembara, tetapi para ***bhikkhu*** tetap ***pindapata***, dan biasanya kalau musim hujan, mereka ***pindapata*** dengan membawa payung. Agak sulit memang, tetapi juga umumnya kalau musim hujan para ***bhikkhu*** ber***pindapata*** membawa payung tidak perlu berjalan jauh, yang biasanya kita jalan jauh.

Pada musim hujan umat kemudian kasihan, yang tidak biasa berdana kalau musim hujan berdana. Jadi meskipun ***pindapata*** dengan membawa payung tidak berjalan terlalu jauh sehingga jubah tidak menjadi basah.

Demikian juga pada tahun ini saudara... saya membayangkan seolah-olah masa ***vassa*** yang sesungguhnya di jaman **Sang Buddha**, di mana hujan tiap-tiap hari. Meskipun sesungguhnya menurut ramalan cuaca bulan Agustus ini adalah musim panas tetapi ternyata menjadi hujan sudah turun.

Saudara-saudara... kalau hujan turun hampir tiap-tiap hari, segala sesuatu menjadi basah dan pada suasana yang seperti ini kebakaran jarang terjadi. Memang kita sulit saudara... membakar sesuatu yang basah, apakah kayu yang basah, apakah daun yang basah. Tetapi

meskipun demikian saudara... apakah musim kemarau ataukah musim hujan, **kebakaran di dalam pikiran kita ini tidak pernah padam**... terus saja, dan kebakaran di dalam pikiran kita itu lebih sering ketimbang kebakaran di luar, di lingkungan kita. Kalau kebakaran di lingkungan kita, kalau lingkungannya basah, yah... kebakarannya tidak mudah terjadi tetapi di dalam diri kita menjadi lain, meskipun hujan tiap-tiap hari, yah... kebakarannya berlangsung terus.

Saudara-saudara mendengarkan ***Dhamma***, mengikuti ***Dhamma class*** termasuk berdiskusi ***Dhamma***, bermeditasi, itulah sesungguhnya hujan yang kalau turun makin sering, pikiran kita akan semakin basah. Kalau pikiran atau batin kita basah amat sulit terjadi kebakaran, tetapi kalau kita sudah lama sekali jarang mendengarkan ***Dhamma***, sudah lama sekali jarang mendengarkan ceramah, jarang mendengarkan khotbah... apa sedikit, maka akan terjadi kebakaran saudara. Pembantu kurang bersih sedikit, anak-anak menutup pintu agak keras, tetangga kita yang bukan keluarga kita tinggal di rumahnya sendiri bukan di pekarangan kita berteriak-teriak, terjadi kebakaran di dalam diri kita... panas, jengkel kemudian gelisah. Memang kebakaran di dalam itu apinya tidak bisa tampak, tapi biasanya apinya tampak di depan. Bersengut, cemberut... nah ini sedang terjadi kebakaran yang hebat di dalam diri kita. Hanya saudara kalau sering mendengarkan ceramah, sering mendengarkan khotbah, berdiskusi, sepertinya kita ini tidak mudah terbakar... basah.

Saudara-saudara... dalam masa ***vassa*** ini sesungguhnya jadwal sudah dibuat dengan baik, ***Dhamma class*** setiap minggu sore, dua minggu sekali dan di mana ada ***Dhamma class*** para ***bhikkhu*** akan datang untuk memberikan ceramah, memberikan khotbah, inilah saudara-saudara... seolah-olah seperti hujan, hujan yang membasahi pikiran kita, yang membasahi batin kita, yang membuat kita menjadi tidak mudah untuk terbakar api yang bagaimanapun hebatnya, amat sulit membakar, mengeringkan barang-barang yang basah. Apalagi kalau airnya menggenang seperti danau, seperti genangan air, amat sulit itu terjadi kebakaran, api tidak akan muncul di tengah-tengah air.

Saudara-saudara... memang ***Dhamma*** dan kemarahan itu bertolak belakang, ***Dhamma*** dan kejengkelan bertolak belakang, ***Dhamma*** dan kejahatan tidak pernah akan bersekutu, akan menjadi satu seperti air yang tidak akan pernah bersekutu dengan api atau seperti api yang tidak pernah berkompromi dengan air.

Saudara-saudara... saya ingin menyampaikan sesuatu pada pagi hari ini tentang beberapa hal yang tidak sulit. Kebetulan beberapa waktu yang lalu ada seorang umat yang bertanya kepada saya.
*"**Bhante**, seandainya ada seorang teman kita yang bukan umat Buddha kemudian bertanya kepada kita"*. Pertanyaan itu simple sekali saudara, sederhana. Pertanyaannya adalah:
"Anda penganut Buddha, anda umat Buddha kan?" Yah memang betul.
*"Kalau anda memang penganut Buddha, anda umat Buddha, boleh saya tanya? **Apa tujuan anda?** Apa tujuan saudara menjadi penganut Buddha? **Apa tujuan saudara menjadi umat Buddha?**"*

Sederhana pertanyaan ini tetapi apa jawaban kita saudara?! Mungkin menjawab… *"Yah, saya menganut agama Buddha, menjadi umat Buddha ini bertujuan untuk mencapai **Nibbana**"*, misalnya. Dia 'kan tidak mengerti, *"Apakah **Nibbana** itu?"* Mungkin mendengar kata ***Nibbana*** ini baru pertama kali. *"**Nibbana** itulah **Nirvana**"* ...nah tambah salah lagi. Kalau saudara menyebutkan ***Nirvana*** mungkin dia punya bayangan, apa disko, restoran, orang makan-makan. Dan sekarang banyak tempat hiburan yang menggunakan kata ***nirvana***, bayangannya ***nirvana*** itu lebih nikmat ketimbang surga. Jadi kalau dia menamakan restoran, menamakan diskonya itu night club, surga itu tidak menarik, tidak pernah saya melihat mereka menamakan surga tempat-tempat hiburan dan sebagainya. Tetapi tidak segan-segan mereka menamakan ***nirvana***, karena menganggap ***nirvana*** itu melebihi surga.

Ini bagaimana Saudara? Apa tujuan saudara menjadi penganut agama Buddha ini, menjadi penganut Buddha, menjadi umat Buddha ini?! Mungkin saya menginginkan kebebasan, wah… tambah sulit saudara, karena saudara menyebutkan kebebasan, jadi mempunyai konotasi

yang berbeda. Kebebasan, oh… berarti ingin bebas untuk apa saja, berbuat apa saja, nah menjadi salah.

Kalau penganut kepercayaan lain kita tanya, dia bisa mudah menjawab, simple (sederhana), jelas, kita mengerti. *"Apa tujuan kamu menjadi umat beragama itu?" "Oh tujuan saya, saya nanti kalau meninggal supaya bisa masuk surga"*. Mereka jawab dengan jelas, kita mengerti... oh yah, kita mengerti. Tapi sekarang kalau kita ditanya, bagaimana kita menjawab?!

Saudara, saya ingin memberikan modal kepada saudara untuk menjawab... sederhana. Kalau saudara ditanya apa tujuan saudara kok menganut agama Buddha, menjadi umat Buddha, apa tujuan saudara?! Saudara bisa menjawab dengan singkat, memang saya menjadi penganut Buddha, tujuan saya menjadi penganut Buddha ini, saya bertujuan atau berkeinginan ingin ***menjadi orang baik***, sudah… selesai. Itulah tujuan saya menjadi umat Buddha, saya ingin ***menjadi orang baik***.

Bahkan kita bisa bertanya kembali, saudara sendiri kan ingin *menjadi orang baik*, kita tanya balik, dia pasti akan mengatakan yah. Siapakah di antara kita yang pagi hari ini duduk di sini, yang tidak ingin menjadi *orang baik*? Apakah kita semua mau kalau dikatakan *orang tidak baik*, siapakah di antara kita yang mau dijuluki, oh dia *orang tidak baik*. Ah saudara mengerti agamakah, sembahyangkah, di daerah sini ada istilahnya, *"Ah… Saya ini abangan loh **bhante**, nggak ngerti sembahyang, saya nggak senang beragama"*. Meskipun saudara 'abangan', nggak mau ngerti agama tidak soal, tetapi saudara juga tidak senang kalau dikatakan *orang tidak baik*, saudara juga senang ingin menjadi *orang baik*. **Menjadi *orang baik* itulah tujuan menjadi penganut agama Buddha**.

Saudara-saudara, kemudian pertanyaan selanjutnya *"Lalu bagaimana caranya menjadi orang baik?"* Wajarkan, bagaimana caranya menjadi *orang baik*?! Kita menjawab paling tidak... ingin menjadi *orang baik*, bagaimana caranya menjadi *orang baik*, cara untuk menjadi *orang baik* adalah berbuat baik... selesai. Itulah cara menjadi *orang baik*. Logiskan

saudara? Nalar, simple sekali. Saudara bisa menangkap tujuan saya ingin menjadi *orang baik*, karena di antara kita tidak kepingin disebut *orang yang tidak baik*.

Menjadi *orang baik* kita harus berbuat baik... simple saudara, gampang sekali. Tetapi saudara... penjelasan saya ini amat gampang untuk diterima, sederhana sekali,tidak menggunakan bahasa-bahasa Pali yang sulit.Tetapi itu hanya gampang dimengerti, amat sulit bagi kita untuk berbuat baik. **Berbuat baik adalah suatu perjuangan yang tidak ada habis-habisnya**, seolah-olah kita sering kalah. Nah,saya ingin menjadi *orang baik*, caranya saya berbuat baik... simple, tetapi kenyataannya tidak mudah untuk berbuat baik, yang berjuang mati-matian kadang-kadang gagal untuk berbuat baik.

Mengapa saudara kita ini sulit untuk berbuat baik? Kok kita ini sulit untuk berbuat baik... memang ada kendalanya,ada rintangan yang membuat kita sulit berbuat baik. Apa saudara rintangannya?

Saudara kita ini sulit berbuat baik, aneh hanya berbuat baik kita ini kok jadi sulit yah? Padahal kita ingin menjadi *orang baik*, kita bisa memaklumi. Yah… kita semua ini kan memang ada kendalanya. Kita ini sulit berbuat baik, karena kita ini punya bakat saudara, bakat apa? **Kita semua ini punya bakat**... **bakat berbuat jahat**, itulah yang menjadi sulit kita berbuat baik. Mengapa tidak boleh dikatakan bakat? Kan orang berbuat jahat itu tidak usah belajar, tidak usah diajari, tidak usah diberikan contoh... bisa sendiri dia, itukan bakat.**Kita ini punya bakat berbuat jahat**.

Dilarang, dicegah, diancam... tetap bisa, coba itukan bakat namanya. Maki-maki, nusuk-nusuk, menghapusi,nyolong itukan biasa, itu tidak usah belajar... bisa. Dilarang, diancam... tetap bisa. Mengfitnah, menyeleweng, memusuhi orang, marah-marah... bisa, bisa dengan baik, tidak usah belajar, tidak usah diajari, diberi contoh... tidak usah,bisa, itukan bakat. Coba kalau memang bukan bakat, kita harus belajar dulu,nyatanya kita tidak belajar bisa kok, itulah bakat kita, bakat berbuat

jahat.Yah… termasuk kita, termasuk saya, saya juga punya bakat itu, bakat berbuat jahat.

Saudara-saudara, oleh karena itu saya mengharap kalau anda nanti menjadi orang tua, cobalah mendidik kebaikan kepada anak-anak anda. **Sebab kalau anak-anak tidak dididik berbuat baik, dia tidak bisa dengan sendirinya berbuat baik**. Kalau berbuat baik itu... bukan bakat. Berbuat jahat... nah itulah bakatnya, bakat berbuat jahat. Kalau berbuat baik bukan bakat, kalau nggak dididik, dipaksa-paksa, tidak bisa beri contoh... tidak bisa.

Sering saya umpamakan kalau kita hanya mengumpamakan pendidikan yang baik, yang bonafide, nanti jadi sarjana, dapat pekerjaan yang baik, untungnya besar, jadi orang kaya, orang terpandang. Kalau hanya itu yang dipikirkan oleh orang tua, carikan sekolah yang baik, bukan sekolah yang jelek. **Tapi orang tua tidak pernah berpikir saya juga harus mendidikkan moral kepada anak-anak saya... jarang sekali**. Apakah senang nanti kalau punya anak jadi jahat? Apakah senang kalau anaknya jadi orang jahat?! Nah kalau tidak dididik pasti jadi orang jahat, karena jahat itu adalah bakat, bakat yang paling menonjol berbuat jahat.

Saya pernah memberikan perumpamaan... kalau dahulu orang jahat, orang serakah, kebenciannya punya batu, punya racun, punya pisau. Sekarang keserakahan, kebenciannya itu tidak naik di atas batu, tidak naik di atas pisau... naik tekhnologi, naik modal yang besar, naik nuklir, naik kekuasaan. Apakah tidak bahaya itu orang jahat pintar? Maka kalau para orang tua tidak mau, tidak cover, tidak punya waktu mendidikan ***Dhamma***, mengajarkan agama, mengajarkan moral kepada anak-anaknya, lebih baik anak-anaknya tidak usah disekolahkan biar bodoh. Karena kalau orang jahat bodoh itu tidak begitu bahaya saudara, tapi kalau orang jahat pandai, waduh… itu bahaya sekali. *“**Bhante**, tapi kalau orang jahat bodoh yah… bahayanya kurang, tapi bisa diperalat bukan?”* yah… yang memperalat tentu orang jahat yang pandai, kalau orang jahat tidak pandai, tidak bisa memperalat orang bodoh, tetap berbahaya, itu orang jahat yang pandai.

Kalau anak saudara bisa menggunakan teknologi yang canggih, sedangkan anak saudara tidak mempunyai fondasi moral yang baik, anak saudara akan menjadi orang jahat yang canggih, sulit dikendalikan nanti. Karena kalau orang berbuat jahat itu berkali-kali, itu nanti tambah ahli... ahli berbuat jahat, apalagi sudah menjadi bakatnya.

Ada satu cerita saudara. Ada seorang yang melahirkan anak tinggal di tepi hutan, suatu hari anaknya (bayinya) hilang, dicari ke mana-mana tidak ketemu. Bayinya ini digondol serigala, tidak dimakan, serigalanya ini punya anak hilang. Nah waktu dia mencari-cari bau amis-amis, lihat bayi besarnya sama dengan anaknya... digondol, karena dia juga perlu mencintai anaknya itu meskipun tidak bisa berpikir seperti kita. Dia berpikir sederhana, yang dikatakan insting itukan berpikir sederhana... disusui, dibesarkan serigala. Suatu hari seseorang antropolog yang menyelidiki hutan, yang berjalan di hutan, dia melihat setelah belasan tahun bayi ini menjadi besar tetapi tidak seperti manusia tapi seperti serigala... ini mungkin dongeng, betul-betul terjadi.

Dia tidak punya moncong... tidak, tapi dia tidak berjalan di atas dua kaki seperti kita... merangkak, tidak bisa berjalan tegak, keluar bulunya karena tidak berpakaian, dia beradaptasi dengan lingkungan, keluar bulunya untuk menahan dingin, menahan serangga, tidak bisa bicara, gerem bisa... *'waung'*, karena dia diajari itu oleh induknya, gerem, ganas sekali, kukunya panjang-panjang,rambutnya panjang, tidak berani ketemu orang, lari cepat. Nah antropolog ini, *"Ini harus ditangkap, kasihan ini, harus dimanusiakan"*. Yah... ditangkap.

Wah ganas saudara, menggigit segala macam... lepas kerangkeng eh mati, dia tidak bisa bertahan dengan lingkungan yang baru. Ini cerita sungguhan meskipun tidak banyak terjadi karena dia hidup di lingkungan serigala, maka dia menjadi serigala, fisiknya maupun metalnya. Yah kalau sekarang sulit yah mungkin, tetapi meskipun sulit dilihat manusia serigala, jadi manusia yang berbatin serigala ini lebih banyak mungkin.

Saudara... itulah satu bukti kalau anak-anak tidak diberi basic, tidak diberi fondasi, hancur seperti itu. Fondasi yang diterima anak itu fondasi

serigala, sulit untuk dirubah menjadi manusia... sulit sekali.

Sebaliknya kalau anak-anak sejak kecil menurut ilmu jiwa (psikologi), sampai umur tujuh tahun kalau diberikan pendidikan moral yang kuat, itu basic yang kuat sekali, sampai dia remaja, dewasa, menikah... itu tidak lenyap. Apalagi sekarang globalisasi semua masuk, pengaruh-pengaruh masuk, nanti dia akan bertemu dengan fondasi itu disaring. Nah kalau orang tua tidak memberikan fondasi pada anaknya, apa semua yang masuk, dijeblos saja... masuk semua. Kalau masuk semua itu seperti apa saudara? Seperti keranjang sampah. Keranjang sampah itu kan masuk semua, apa saja, barang baru, barang rusak... masuk semua, seperti keranjang sampah nantinya.

Orang tua itulah guru pertama yang mengajarkan moral kepada anak-anak,bukan guru di sekolah... bukan. Yah anak-anak makan, *"Kaki jangan naik meja... tidak baik"*. Itukan orang tua yang mengajarkan... ini tidak pantas.

Mandi yang baik, pakaian yang baik, duduknya jangan begitu, itulah basic (dasar), itu nanti akan menjadi fondasi yang kuat sekali. Kalau diberikan pendidikan sudah belasan tahun dua puluh tahun lebih itu amat sulit, fondasi yang diberikan serigala sekarang akan diubah... sulit sekali itu. Itulah perlunya pendidikan moral.

Ada cerita seorang anak akan balang (lempar) gunting, melempar gunting ke ibu kandung dan ada anak perempuan yang menodong ayahnya... anak perempuan lagi, anak tunggal, menodong ayahnya supaya warisan diberikan sekarang tidak usah menunggu nanti. Coba kalau kejadian begini saudara, anak balang (lempar) gunting ibunya, wanita menodong ayahnya untuk menyerahkan warisan, sekarang pertanyaannya: *"Siapa yang salah?!"* Yang menciptakannya atau kah yang melahirkan. Kok jadinya begini?

Saudara-saudara... **itulah perlunya basic orang tua memberikan moral *Dhamma*, agama kepada anaknya kalau tidak ingin anaknya menjadi orang jahat**.

Saudara-saudara... tetapi andai kata kita berhasil berbuat baik, orang berbuat baik ini motivasinya macam-macam. Saya tidak akan menggunakan ungkapan-ungkapan Pali supaya kalau saudara berbicara di depan masyarakat, di depan orang banyak saudara-saudara mengerti. Saya mengharapkan supaya yang memberikan pembinaan ***Dhamma*** jangan hanya ***bhikkhu***, ***sâmanera***, tenaga kita kurang tetapi cobalah saudara semuanya ini menjadi ***dhammaduta***... semuanya. *"Menjadi **dhammaduta** di mana?"* Yah.. di tempat-tempat olah raga, di teman-temannya, di restaurant, di tempat dagang, di toko, di pekerjaan, itulah ***dhammaduta***... membantu kami para ***bhikkhu***.

Tidak menarik-narik menjadi umat Buddha... tidak, karena kita mengerti ***Dhamma*** ini baik. Kalau orang-orang ikut mengerti ***Dhamma***, dia ikut mendapatkan kebaikan. Waduh itu sumbangan yang besar yang bisa kita berikan untuk masyarakat, itulah pamrih kita dan saudara bisa menyumbangkan kebaikan itu dengan menjadi ***dhammaduta***. Yah mungkin formal tidak usah ceramah, khotbah seperti ini tidak usah. Nah kalau saudara ingin memasukkan ***Dhamma***, ingin membagi-bagi ***Dhamma*** yang baik ini, juga tidak usah harus dengan bahasa Pali, pakai bahasa Indonesia cukup.

Andai kata kita bisa berbuat baik, itupun motivasi orang berbuat baik macam-macam:

1. **Orang berbuat baik dengan tujuan supaya kelihatannya baik**. Jadi dia mau berbuat baik tapi tujuannya lumrahnya orang, yah maulah berbuat baik yah supaya kelihatannya baik. Jadi berbuat baik itu supaya masyarakat melihat dia itu baik. Jadi kalau sampai tidak kelihatan baik... wah menyesal dia. *"Wah udah saya relakan tidak tidur, uang sudah keluar banyak, kok saya belum kelihatan baik?"* ...menyesal dia. Itu berbuat baik dengan tujuan supaya kelihatannya baik.

2. **Berbuat baik supaya yah hidupnya enak**, hidupnya lancar, rejekinya tidak putus, anak-anaknya baik, pangkatnya tinggi, tidak banyak kesulitan. Yah itulah tujuannya berbuat baik melakukan amal kebaikan wajar sekali juga. Supaya cukup makan, cukup sandang,

anak-anak tidak nakal, kerjanya *'gongsor'*... *'gongsor'* itu lancar, wajar sekali.

3. Tetapi **berbuat baik yang paling tinggi bertujuan untuk menjadi orang baik**. Itulah tujuan kita berbuat baik yang paling tinggi. ***Saddhum Kaya Saddhuno***, ***berbuat baiklah untuk menjadi orang baik***.

Saudara... kalau saudara berbuat baik untuk menjadi orang baik, itu mesti dilihat orang baik, mesti tidak usah ingin dilihat kelihatannya baik... tidak usah, mesti nanti kelihatan baik memang orang baik. Kalau ada angin saudara... ini misalnya udara terbuka, ini ada kayu cendana, ada bunga-bunga yang bau harum itu sebelah sana, karena anginnya ini dari selatan ke utara, kalau anginnya dari barat ke timur, yang sebelah timur yang bau, yang barat tidak bau.

Tetapi saudara... baunya orang yang berbuat baik... orang baik, menentang arusnya angin... tidak tergantung dari angin, di mana-mana bisa terdengar, diketahui, *"Oh dia orang baik"*. Ah kalau dia kan umat Buddha, ya dia umat Buddha tapi dia kan orang tidak baik. Kalau saudara berbuat baik untuk menjadi orang baik, pasti sandang pangan itu pasti tidak akan kurang... pasti. Itu bukti loh saudara... bukti. Tapi betul-betul yah jadi orang baik. *"Ah.. ya susah* ***Bhante****. Orang berkeluarga ini berbuat baik pokoknya yah bisa kasih makan sama anak, istri, suami, anak-anak sekolah, yah bisa untuk bisa bayar sekolah, punya rumah sendiri cukup"*. Yah kalau kamu mau begitu juga boleh... itu masih mending, ketimbang berbuat baik hanya untuk kelihatannya baik... masih mending. Tapi kalau saudara mau berbuat baik yang betul-betul untuk jadi orang baik itu tidak akan kekurangan. Kelihatan baik itu mesti kelihatan, namanya harum... mesti, kecukupan... mesti.

Nah sekarang kalau merasa *"Saya belum bisa* ***Bhante*** *yah.. berbuat baik"*. Berusahalah, mungkin tidak seperti bisa menjadi ***bhikkhu***. Saya berbuat baik dengan tulus, supaya bakat saya berbuat jahat ini, bakat kejahatan itu bisa kurang. Di samping itu yah supaya hidup saya baik, anak-anak bisa disekolahkan, sehat, nggak banyak rintangan dan

sebagainya... itu lumrah. Asal jangan hanya berbuat baik supaya kelihatan baik... itu terlalu rendah. Kalau hanya untuk kelihatan baik, nah... sampai bosan-bosan saudara, sampai bosan-bosan. Dulu waktu pertama kali namanya disebut di koran, gambarnya muncul di koran... wah senang, lama-lama bosan. Tidak usah dicari nanti dapat sendiri... sampai bosan, sampai kadang-kadang jengkel nanti terlalu banyak pekerjaan-pekerjaan yang menyulitkan kita, kan resikonya kita hanya kelihatannya baik.

Tidak perlu saudara kelihatannya baik dan tidak perlu dicari nanti datang sendiri. Kalau misalnya, yah ada yang mengatakan *"Wah **Bhante** dulu Vihara Mendut ini bukan **Bhante** yang punya ide... yang mempelopori ini, katanya* **Pak Marto**" misalnya, oh yah... yah… yah... nggak berat kok, ngomong begitu nggak berat. Tidak berat karena kalau mempunyai kebaikan yah tetap saya, nggak berat dan nggak sulit. *'Katanya kalau Ketua **Sangha** ini malah bukan **Bhante**, katanya jadi Ketua **Sangha** sekarang ini* **Si A** *misalnya atau* **Bhante A**'. Oh yah… yah… yah… nggak berat. Kita nggak usah bertentangan, berkerengan, kelang-kelang, pentung-pentungan hanya karena konsep, rebutan konsep, ah yah... tidak berat. Kebaikan yah tetap milik saya... nggak hilang kok, nggak hilang apalagi saya tidak mencari kelihatannya baik. Saya tidak ingin mencari kelihatannya baik, saya ingin menjadi baik sungguh-sungguh kok, tidak kelihatannya baik... tidak. Sungguh-sungguh saya menjadi orang baik... sungguh-sungguh.

Nah itulah saudara... motivasi orang-orang berbuat baik supaya kelihatannya baik, supaya hidupnya baik atau supaya jadi orang baik.

Nah itulah kalau ingin menjelaskan ***Dhamma*** secara populer, secara simple, tidak menggunakan kalimat-kalimat Pali. Kalau saudara tanya itu, *"**Bhante** itu sumbernya ajaran **Sang Buddha**?"*. Ah jelas ya, saya bisa mengemukakan kalimat-kalimat Palinya. Tetapi untuk konsumsi masyarakat yang tidak kenal agama Buddha, yang mungkin alergi agama Buddha, kita bisa menjelaskan dengan cara yang simple, sederhana.

Itulah kepentingan kita beragama Buddha, ingin menjadi orang baik dengan cara berbuat baik. Hanya yah itu kendalanya... itu kita punya bakat berbuat jahat. Ini loh yang sulit punya bakat saja... yah bakat berbuat jahat. Nah ini harus dipotong... dilawan.

Saudara tidak bisa menghilangkan bakat berbuat jahat hanya dengan mendengarkan khotbah-khotbah saya... tidak bisa. Membaca buku, mendengarkan kaset... tidak bisa itu. **Kita harus praktek... praktek... praktek. Termasuk yah datang kebaktian dan sebagainya**. *"**Bhante**,kalau sudah punya kaset banyak, mana mesti datang kebaktian"*. Ah lain... **kalau di kaset ini saudara mendapatkan makanan rasio khotbah tetapi saudara tidak mendapatkan makanan emosi**, pengkhotbahnya itu memberikan emas pada saudara. **Saya berkhotbah dengan *metta*, saya berusaha supaya saudara mengerti *Dhamma***... itulah bedanya. Kalau kaset itu hanya bisa memberikan rasio tidak bisa memberikan ***metta***, kaset tidak bisa memberikan ***metta***... tidak bisa, hanya bisa memberikan rasio.

Sekarang coba saudara mendidik anak-anak saudara... tidak pernah dihidupi, tidak pernah dihadapi, anak-anak ini dididik dengan kaset-kaset tersebut, diprogram, video kaset... video kaset, tidak pernah dihadapi, orang tuanya sibuk, suami sibuk, isteri sibuk, pembantunya tidak ada. Nanti anaknya yah seperti kaset saudara, cara berpikirnya yah seperti kaset, pintar tapi tidak punya ***metta***, tidak pernah mendapatkan ***metta*** hanya mendapatkan logika-logika. Kaset-kaset, video-video, kaset-kaset, tidak mendapatkan ***metta***. Nah itulah saudara... itulah persoalan kita, kadang-kadang saudara mengikuti ***Dhamma class***, mendapatkan ***Dhamma*** yang dalam, yang sulit untuk ditangkap. Tapi meskipun ***Dhamma*** itu dalam sekali, materi pembahasannya itu tidak akan lari. Yang dibahas itu yah hidup kita sendiri... tidak akan lari, meskipun dalam kadang-kadang sulit untuk ditangkap. *"Yang dijelaskan itu yang mana **Bhante**? Kok sulit ditangkap?"*. Yang dijelaskan, yah ini hidup kita sendiri ini... tidak lari. **Sang Buddha** tidak pernah lari dari persoalan hidup manusia... tidak pernah lari. Tidak pernah menjelaskan yang tidak ada hubungannya dengan manusia... tidak pernah. Ruang lingkupnya, materinya ini... tidak lari dari kehidupan kita masing-masing.

Mudah-mudahan apa yang saya sampaikan ini bermanfaat, marilah kita menjadi orang baik. ***Saddhum Kaya Saddhuno*** artinya marilah kita berbuat baik untuk menjadi orang baik. Itulah tujuan kita yang tertinggi. ***Saddhum*** dalam bahasa Pali artinya baik, ***Saddhum Kaya Saddhuno***, mari kita berbuat yang ***Saddhum*** (yang baik) untuk menjadi orang baik.

8.
Perlindungan

Dua hari yang lalu, pada saat bulan purnama di bulan Juli, umat Buddha memperingati hari raya ***Asadha***. Kalau pada waktu ***Waisak*** Pangeran Siddharta atau Pertapa Siddharta mencapai Kebuddhaan dan menjadi ***Buddha***, menemukan ***Dhamma*** atau ***Dharma***, dua bulan kemudian Sang Buddha membabarkan ***Dhamma*** yang telah Beliau dapatkan kepada dunia. Untuk yang pertama kali, kesempatan yang sulit itu memang tidak didengar oleh banyak orang. Hanya lima orang, yang dulunya menjadi sahabat Pertapa Siddharta sewaktu bertapa di Hutan Uruvela.

Sehari setelah bulan purnama di bulan Juli, para Bhikkhu mulai menjalani masa ***Vassa*** selama tiga bulan. Biasanya masa ***vassa*** di India berlangsung ditengah musim hujan. Musim hujan itu kalau panjang empat bulan, kalau pendek tiga bulan. Di Indonesia, Juni, Juli sampai Agustus itu musim panas, tetapi kali ini rasanya masa ***vassa*** itu seperti masa ***vassa*** yang *tenanan*, masa ***vassa*** yang sungguh-sungguh karena masih turun hujan, mungkin nanti sampai bulan Agustus masih turun hujan. Musim hujan dimulai bulan September dan sebagaimana tiap-tiap tahun para Bhikkhu juga akan memberikan bimbingan atau pelajaran *Dhamma* selama musim ***vassa***.

Saudara-saudara, rasanya bimbingan *Dhamma* dalam masa ***vassa*** kali ini akan menjadi istimewa, akan menjadi sangat membantu, karena kita penuh dengan kesulitan-kesulitan, beras menjadi mahal, minyak goreng menjadi mahal, banyak PHK, banyak kerusuhan-kerusuhan. Saya pikir ya kita semua ini bersiap-siap sajalah, meskipun tidak di medan perang, negara kita memang tidak dalam kedaan perang, tetapi kita bersiap-siap saja seperti kita menghadapi perang.
Apa yang kita persiapkan? Ya memang, sekali lagi yah, sekali lagi... sekali lagi bukan dalam keadaan perang... bukan sama sekali. Tetapi kesulitan-kesulitan yang kita hadapi ini ya lebih baik kita bersiap-siap

seperti kita menghadapi keadaan yang perang begitu. Saudara-saudara, apa yang bisa kita lakukan ya kita membuat persiapan, meskipun mungkin keadaan sudah pulih, keamanan sudah pulih, barang-barang sudah tidak mahal.

Sesungguhnya juga kita diajarkan untuk bersiap-siap. **Bersiap-siap karena kematian itu bisa datang setiap saat**. Bukan hanya kematian itu datang kalau saudara sedang sulit, tetapi meskipun dalam keadaan aman, makmur, kematian itu bisa juga datang setiap saat. Dalam beberapa kali kesempatan Sang Buddha mengatakan kematian datang setiap saat, dan kalau kematian itu sudah datang, maka tidak ada tawar-menawar dengan kematian. Kita menawar kematian itu sulit yah. *“Ah, nanti dululah, umur saya kan masih muda, ya menikah saja belum, kok kematian mau datang ini bagaimana”*. Tidak mungkin! Kita tidak bisa negosiasi dengan kematian. Kalau kematian itu datang... ya datang.

Tetapi Saudara, **kita jangan terlalu takut dengan kematian**. Kalau nanti kita terlalu takut dengan kematian, kita akan mengisi pikiran kita dengan kecemasan, kesedihan dan kekhawatiran. Kita perlu melakukan persiapan karena kematian itu pasti datang, tetapi kita tidak perlu membuat bayangan sendiri: *“Jangan-jangan besok saya mati, jangan-jangan nanti malam saya mati”*. Bayangan atau prasangka kita itu tidak akan tepat, kecuali Sang Buddha. Sang Buddha itu sudah bisa menentukan: tiga bulan kemudian Saya akan meninggal, dan persis tiga bulan, tidak kurang sehari dan tidak lebih sehari, Sang Buddha meninggal.

Saudara-saudara, persiapan apakah yang harus kita lakukan? Apalagi dalam keadaan yang sulit seperti ini. Ada dua macam persiapan: **persiapan mental** atau persiapan pikiran kita dan **persiapan fisik**. *“Sekarang barang-barang mahal, Bhante. Apalagi alat-alat elektronik dan segala macam”*. Saudara, pandai seperti apapun kita, punya teori yang sangat jitu, atau mungkin juga kita jadi pejabat, kita tidak bisa mengubah Indonesia ini pulih dalam waktu satu minggu; Apalagi dalam waktu dua, tiga hari. Sulit! Faktor penyebabnya itu banyak sekali. Apalagi kita orang kecil, tidak mempunyai teori dan juga tidak mempunyai

wewenang. Kita tidak mungkin mengubah keadaan ini jadi beres.

Kalau kita tidak mungkin mengubah keadaan ini menjadi beres, lalu bagaimana? Karena kita tidak mempunyai kemampuan untuk mengubah keadaan ini menjadi segera beres sekarang, ya tidak ada pilihan lain, kita harus menyesuaikan diri kita. Apa yang saya maksud dengan menyesuaikan? Kalau memang barang-barang itu mahal, ya kita harus mengubah sikap. Kita harus hemat. Kita harus hati-hati melakukan pengeluaran. Hati-hati menggunakan telepon, misalnya. Menghemat listrik, makan sederhana. **Karena kita tidak bisa mengubah keadaan, maka kita yang harus menyesuaikan diri dengan keadaan**. Kalau kita tidak mau menyesuaikan dengan keadaan, ya, kita akan bertambah sengsara.

Memang sulit, sulit sekali. Kalau kita biasa menggoreng dengan minyak Bimoli yang enak itu yah, terus sekarang pakai minyak kelapa bekas, sudah tiga puluh tahun lupa dengan minyak itu. Sekarang balik lagi, ya sudah! Kita harus menyesuaikan diri. Justru kekuatan manusia itu adalah mampu beradaptasi. Bagaimana bisa mampu beradaptasi?

Manusia bisa mampu beradaptasi itu karena, dan akan cepat beradaptasi, kalau dia mengerti Anicca —ketidak-kekalan. Kalau dia tidak mau menerima perubahan, kalau dia mengingkari ketidakkekalan, dia sulit sekali melakukan penyesuaian.

Seorang guru besar sosiologi memberitahukan kepada saya: *“Apakah kekuatan manusia yang paling besar, Bhikkhu, yang tidak dipunyai oleh binatang?”* Kekuatan manusia yang paling besar itu adalah manusia bisa beradaptasi, binatang tidak bisa. Dan manusia yang bisa beradaptasi itu,menyesuaikan diri, fisik dan mental. Coba sekarang saudara membawa binatang dari Canada, sebelah Utara Amerika yang dingin. Saudara pelihara di sini, ia akan mati. Tetapi manusia bisa beradaptasi, dari sini pindah ke Amerika, pindah ke Canada, orang daerah dingin pindah ke Indonesia yang panas, bisa! Meskipun sulit, bisa! Fisik manusia bisa beradaptasi, binatang sulit! Ada yang bisa, tetapi tidak semua.

Mental kita juga bisa beradaptasi. Saya mendengar cerita zaman Belanda begini-begini, zaman Jepang begini-begini, rakyat bisa beradaptasi. Itulah kekuatan manusia yang terbesar. Beradaptasi itu gampangnya kata: **menyesuaikan diri**. Sudah tentu kita mempunyai pedoman-pedoman di dalam perbuatan kita. Bukan menyesuaikan diri melakukan kejahatan, melakukan hal-hal yang tercela. Nah, saudara-saudara, kalau kita tidak bisa mengubah lingkungan kita, tidak bisa mengubah negara ini sesegera mungkin, kita harus menyesuaikan diri dan kita tidak usah ikut berteori bagaimana krisis moneter ini kok menjadi krisis kepercayaan. Bagaimana arahnya reformasi ini, sudahlah biar saja, itu urusannya satrio-satrio yang di Jakarta sana. Wong cilik ini tidak usah berpikir begitu. Kita melakukan apa yang kita mampu untuk bisa bertahan dan membantu sekeliling kita. Nanti kalau kita ikut-ikutan, wong cilik ini bukan saja teorinya tidak cocok, nanti menyebutkannya saja sulit.

“Bhante, katanya sekarang ini anu, lagi krisis monitor”. Ah monitor oh ya, ya, ya krisis monitor memang sekarang ini. Maksudnya moneter, yang diucapkan jadi monitor. Katanya: *”Anu, Bhante, sekarang ini orde baru sudah tidak laku”*. Sekarang ini katanya zaman *informasi*, oh iya, ya, ya, zaman informasi. Maksudnya itu *reformasi*, tapi keliru menyebutkan *informasi*. Ya, ya, ya, jadi kita tidak usahlah ikut-ikutan. Kita bukan Emil Salim, kita bukan Kwik Kian Gie, ya, kalau kita hanya ikut baca ya tidak apa-apa, tetapi kalau kita ikut membuat teori, ya nanti tidak cocok, nanti menyebutkan istilah yang aneh-aneh itu saja kita keliru yah.

Korupsi, kolusi, nepotisme. Saudara-saudara, ini ya apa ini. Nepotisme kok korupsi, kolusi, bahkan kalau yang tidak mengerti seperti pada waktu perayaan Asadha di Mendut kita bisa berpikir korupsi, kolusi, itu hanya orang-orang *gede* saja. Kita sendiri, rakyat kecil tidak. Apa betul kita sendiri tidak korupsi, kolusi, nepotisme? *“Yang korupsi itu pejabat-pejabat, Bhante.Orang-orang gede saja, kita sih tidak”*. Ambil untung sedikit-sedikit itu ya korupsi. Itu korupsinya orang desa. Nanti kalau ada Panitia Waisak, peresmian vihara, yang penting ya kerabatnya dulu, anak familinya maju dulu, tidak peduli bisa kerja atau tidak, pokoknya kerabatnya dibawa dulu, itu nepotisme juga. Ambil untuk itu juga korupsi.

Saudara-saudara, saya ingin menggunakan kesempatan ini dengan memberikan pegangan kepada saudara-saudara: Apa yang harus kita punyai dalam keadaan yang tidak menentu seperti sekarang ini.

Sebagai umat Buddha tidak ada lain karena saya seorang Bhikkhu tentu yang saya tahu adalah ajaran Agama Buddha. Ajaran agama lain saya mengerti, tetapi tidak banyak dan saya tidak pada tempatnya untuk menjelaskan agama lain. Adalah kewajiban saya untuk menjelaskan agama Buddha. Apakah pegangan yang dipunyai oleh, dan harus dipunyai oleh setiap umat Buddha dalam menghadapi bermacam-macam masalah yang tidak menentu, yang menimbulkan ketakutan, was-was, gelisah, khawatir, dan sebagainya. Tidak lain adalah **Triratna**. Tidak ada pilihan lain, yaitu Buddha, Dhamma atau Dharma dan Sangha.

Setiap umat Buddha melakukan sembahyang, berupacara. Pada waktu kita akan mulai ber-*Dhamma class*, ini kita juga melakukan pembukaan singkat sekali. Semuanya tidak lain ditujukan kepada ***Triratna*** — ***Buddha – Dhamma –Sangha***. Setiap umat Buddha juga hafal dengan ***Buddham Saranam Gacchami, Dhammam Saranam Gacchami, Sangham Saranam Gachhami*** (Aku berlindung kepada Buddha-Dhamma-Sangha). Kalimat itu jelas sekali. Aku berlindung kepada Buddha-Dhamma-Sangha. Dengan ingat kepada pelindung kita.

Dengan menyatakan berlindung kepada pelindung kita secara psikologis, secara kejiwaan, kita ini punya pelindung. Benar itu, Saudara, kita ini punya pelindung, sehingga ada sesuatu yang kita miliki untuk menghadapi yang mengkhawatirkan itu. Kita khawatir bermacam-macam masalah, ketidakamanan, ketidaktentraman, bencana sampai mungkin mengancam kehidupan kita. Ya, kita punya polisi, punya tentara, punya benteng, punya gembok, punya kunci, punya teralis, itu pelindung fisik. Kita kan juga perlu pelindung mental.

Mental kita perlu perlindungan. Buddha, Dhamma dan Sangha itulah pelindung mental kita. Secara kejiwaan kita akan tenang. Aku ini punya pelindung *kok*, bukan meraba-raba. Kita ini punya pelindung, Saudara. **Mengapa Buddha-Dhamma-Sangha itu dijadikan pelindung**.

Mengapa kok tidak sesama manusia, mengapa Buddha-Dhamma-Sangha. Saudara, **karena Buddha-Dhamma-Sangha itu sudah bersih dari keserakahan, kebencian dan kegelapan batin**. Dewa-dewa atau orang lain bisa melindungi kita, mungkin saja dia melindungi dengan tulus, tetapi mungkin juga dia bisa melindungi dengan pamrih, minta balasan. Paling tidak ya dia mengharapkan ucapan terima kasih, pujian. Kalau dia tidak mendapatkan itu dia bisa kecewa karena dia sudah berkorban melindungi yang harus dilindungi.

Karena mereka masih mempunyai keserakahan, meskipun mungkin tidak besar, mereka juga mungkin masih mempunyai kebencian, masih mempunyai pandangan-pandangan yang salah. Tetapi kalau Buddha, Dhamma, dan Sangha tidak mempunyai keserakahan, tidak mempunyai kebencian, tidak mempunyai pandangan yang salah. Buddha, Dhamma dan Sangha tidak membutuhkan imbalan dari kita. Imbalan apapun, tidak butuh imbalan dipuji, juga tidak. Nah nanti kalau tidak dipuji, ndak akan melindungi kita, tidak begitu. Apalagi imbalan-imbalan yang kasar, seperti sesaji, kemudian persembahan-persembahan, tidak sama sekali. Saudara-saudara, sekarang yang menjadi persoalan adalah **kalau kita sudah menyatakan berlindung kepada Buddha, Dhamma, dan Sangha.**Bhante, apakah kita juga sudah bebas dari penderitaan? Nyatanya banyak umat Buddha yang berlindung pada Buddha,Dhamma dan Sangha masih belum bebas dari penderitaan.

Benar, Saudara, kalau saudara menyatakan berlindung pada Buddha, Dhamma dan Sangha, secara kejiwaan Saudara mempunyai pelindung, paling tidak, pikiran kita tidak dikuasai terus-menerus oleh kekhawatiran, was-was, gelisah, jengkel, benci dan sebagainya karena kita mengalihkan pikiran kita kepada Buddha-Dhamma-Sangha**. Pada saat kita memikirkan Buddha-Dhamma-Sangha, kebencian, kemarahan, kekhawatiran, kegelisahan itu dilupakan sementara. Itulah artinya perlindungan mental**. Mungkin di agama lain ada yang mengingat Maria, ada yang mengingat Yesus, ada yang mengingat Gusti Allah, ya silahkan. Bagi umat Buddha yang diingat adalah Buddha-Dhamma-Sangha. Alasannya Buddha-Dhamma-Sangha ini tidak akan meminta

imbalan, bersih dari keserakahan, kebencian, pandangan salah, dan sebagainya.

Mental kita mempunyai tameng, mempunyai obyek yang lain, yang mulia sehingga mental kita tidak hanya dikuasai oleh marah, tidak menerima kenyataan, benci, dan sebagainya. Makin sering kita memikirkan Buddha-Dhamma-Sangha, Aku berlindung pada Buddha, Aku berlindung pada Dhamma, Aku berlindung pada Sangha, kemarahan, kejengkelan itu berkurang. Tetapi penderitaan kan belum selesai, Bhante. Ya, penderitan belum selesai. Oleh karena itu Saudara, kita harus meningkatkan sikap berlindung kita itu, tidak hanya sekedar: Aku berlindung pada Buddha, Aku berlindung pada Dhamma, Aku berlindung pada Sangha. **Kita harus meningkatkan lebih tinggi lagi. Bagaimana caranya?**
Caranya adalah belajar *Dhamma*. Apa yang diberikan oleh Triratna kepada kita: Buddha sebagai seorang yang menemukan obat, Dhamma itulah obat, Sangha itu seperti orang yang sudah mencoba obat itu, sudah sembuh dan kemudian menjadi perawat untuk membantu kita-kita yang masih belum sembuh.

Yang pertama mungkin saya menabung kedamaian, karena kalau saya sakit, saya sudah kenal dokter spesialis. Dokternya itu Sang Triratna. Tetapi itu tidak cukup! Tidak cukup hanya kenal dokter spesialis lalu damai dan tenang. Memang itu perlu dan lebih baik dari pada tidak mengenal dokter sama sekali. Nanti kalau betul-betul sakit, bisa kebingungan. Tetapi tidak cukup begitu. Kita harus meningkatkan perlindungan itu dengan tidak hanya kenal dokter saja. Kita suatu ketika harus cek, periksa, kesehatan kita. *“Dok,darah saya bagaimana? Dok, kolesterol saya bagaimana?”*. Dan suatu ketika kita pasti sakit, tidak mungkin tidak, terhindar dari sakit.

Kita harus datang kepada dokter itu, mendengarkan nasihatnya dan dokter kemudian memberikan nasihat, memberikan obat. Kita harus menurut. Kalau kita hanya puas: wah saya sudah aman, saya kenal dokter spesialis itu. Spesialis ginjal, spesialis penyakit dalam, spesialis hidung, telinga, tenggorokan, spesialis apalagi yah, paru-paru dan

sebagainya. Nah sekarang kita meningkatkan tidak hanya kenal, tetapi datang tanya: *“Umur saya ini sudah kepala lima Dokter, apa yang harus saya perhatikan? Apa yang harus saya lakukan, dan apa yang harus saya hindari?”* Dokter akan memberikan nasihat. Kita harus mendengar, mengerti dan kemudian berusaha untuk menepati. Itulah berlindung pada Triratna. **Tingkat yang selanjutnya, mengerti apa yang diberikan Triratna.**

Perasaan Saudara yang tidak senang adalah penderitaan. Perasaan Saudara yang senang itulah bahagia. Nah, **perasaan senang atau tidak senang itu kedua-duanya berbahaya**. Meskipun perasaan senang itu didapat dari berbuat baik, yang halal, yang dibenarkan oleh agama, itu juga berbahaya **karena perasaan senang hasil dari berbuat baik itu tidak kekal dan kalau tidak disadari nanti akan membuat kita kecewa**. Kecewa itu penderitaan yang baru, buntutnya jengkel, marah. Nah, oleh karena itu sadar, sadarlah.

Merasa tidak senang, ya disadari. Merasa senang, ya disadari. *“Kalau tidak senang bagaimana Bhante?”* Ya tidak usah kebakaran jenggot. Tidak usah. Selagi tidak senang, ya sudah, kan akan hilang sendiri. Tidak usah cari selingan pergi ke tempat yang tidak benar, tidak usah pergi ke tempat yang remang-remang, minum-minum, tidak usah. **Sadari saja. Nanti akan hilang sendiri**.

Demikian juga kalau lagi tidak puas, lagi gembira: wah lagi senang, lagi bahagia. Meskipun itu tidak dari kejahatan, dari kebaikan. Sewaktu selesai meditasi, rasanya bahagia, harus disadari. **Bahagianya orang meditasi itu juga tidak kekal**. Jangan kaget nanti kalau hilang. Oleh karena itu **Sang Buddha mengatakan tujuan kita yang tertinggi itu bukan mencari bahagia**. Memang kita tidak ingin menderita, ya lumrah. Orang tidak ingin menderita, ingin bahagia Bhante. Iya, tapi bahagia itu tidak abadi. Bahagia itu hanya sepintas, sepintas, sepintas, sebentar, sebentar, mengecewakan kita pada akhirnya. Maka yang tertinggi itu bukan mencari kebahagiaan, tetapi mencari **KEBEBASAN**. Kebebasan itu mau bertindak seenaknya sendiri, bukan. **Bebas dari perangkap, tidak terperangkap oleh kebencian, tidak terperangkap oleh**

kebahagiaan.

Kebencian itu bagaikan pancing, Saudara. Kalau tidak terpancing bagaimana? Marah. Kalau menghadapi yang tidak disenangi itu: marah, jengkel. Kalau sudah jengkel, muncul ucapan dan perbuatan yang tidak bisa dikendalikan. Timbullah kejahatan. Itulah pancingan rasa tidak senang. Rasa senang juga sebetulnya pancingan. Pancingannya rasa senang itu apa? Serakah, ingin lagi, ingin lagi, ingin lagi. Wah, kalau bisa seperti begini terus, itu pancingan kesenangan.

Pancingan yang tidak menyenangkan: kemarahan, kejengkelan, kebencian. Pancingan yang menyenangkan: keserakahan, dua-duanya berbahaya. Nah, Saudara-saudara sekalian, oleh karena itu marilah kita mengasah menggunakan kesadaran. Memang susah sekali, sangat susah. Tetapi kita harus latihan meditasi, belajar *Dhamma*. Pendeknya apa saja yang kontak pada pikiran, perasaan; itu diketahui/disadari dengan dilandasi pengertian *'ini tidak kekal', 'ini tidak abadi', 'ini hanya sebentar'*.

Selesai mendengarkan khotbah, *"Wah saya mengerti, senang saya rasanya"*. Harus disadari senang itu juga tidak kekal meskipun senang itu yang timbul dari mendengarkan khotbah. Itu juga tidak kekal, sebentar saja,nanti akan timbul masalah lain dan hilang sudah senangnya.

Memelihara dan menjaga kesadaran, meskipun tidak bisa setiap detik, itu sangat perlu dari kita bangun pagi sampai nanti tidur kembali. Sebanyak-banyaknya kita menggunakan kesadaran, kita akan **menyadari apa saja yang muncul pada pikiran, perasaan kita**. Itulah arti berlindung pada Buddha-Dhamma-Sangha yang tertinggi.

Jadi tidak nyebut-nyebut nama Buddha-Dhamma-Sangha, Buddha-Dhamma-Sangha, Buddha-Dhamma-Sangha. Tidak Saudara, tidak! Malah tidak usah diingat-ingat apa yang akan dikerjakan itu. Yang dikerjakan: mengawasi pikiran, perasaannya sendiri, itu, sebanyak mungkin. Syukur bisa setiap saat. Supaya kita tidak terpancing, karena kalau terpancing yang tidak menyenangkan akan timbul marah, panas.

Kalau terpancing yang menyenangkan akan timbul serakah, panas juga, sama saja.

Nah, kalau kita bisa menyadari dengan pengertian ketidakkekalan kita akan bebas meskipun kita belum mencapai kesucian. Detik-detik itu kita menjadi manusia bebas. Meskipun cuman satu detik, itu berharga sekali. Satu saat saya merasa sedih, tapi begitu ingat kesadaran, saya sadari: oh perasaan saya sedih, ini tidak kekal. Begitu saya menyadari, saya menjadi orang bebas; merasakan kebebasan meskipun sesaat. Jengkel saya rasanya, kok tidak enak, wah buru-buru disadari: oh ini perasaan tidak senang sedang muncul, tetapi ini juga tidak kekal, nanti juga lenyap. Pada saat kita menyadari itu, kita merasa ringan, enteng dan bebas. Detik itu pula kita bebas dari kemarahan dan kebencian. Nah, suatu ketika kita makan enak, atau angin sepoi-sepoi menyejukkan; waduh kalau begini kok rasanya enak. Eh, hati-hati! Disadari rasa enak ini juga tidak kekal. Pada saat itu kita bebas dari keserakahan. Detik itu kita adalah orang yang bebas.

Nah, kalau Saudara bisa mempertahankan detik-detik ini terus, itulah yang sesungguhnya dikatakan Nibbana atau Nirvana. Kebebasan, ya memang sukar Bhante, ya tidak apa. Meskipun kita tidak bisa menikmati Nibbana dalam waktu yang agak lama, minimal dalam saat-saat tertentu. Di saat-saat tertentu itu kita mencicipi apa yang dikatakan Sang Buddha sebagai Nibbana. Kebebasan itu seperti yang saya jelaskan itu. **Itulah KEBEBASAN, tujuan umat Buddha yang tertinggi dan itulah arti berlindung pada Triratna yang sesungguhnya**, bukan kita pakai tasbih, Buddha – Dhamma– Sangha, Buddha – Dhamma– Sangha, Buddha – Dhamma– Sangha. Menyebut Buddha – Dhamma– Sangha itu memang baik, tapi itu perlindungan kelas nol. Kelas nol memang baik, dari pada tidak sekolah. Daripada memikirkan kejahatan, kegelisahan, perkosaan, kekhawatiran, ‘kan lebih baik membawa tasbih, Buddha – Dhamma– Sangha, Buddha – Dhamma– Sangha.

Pelindung saya Buddha-Dhamma-Sangha. Perasaan kita tenteram, tetapi kita belum bebas dari penderitaan. Lebih lanjut, belajar Dhamma, mengurangi kejahatan, menghindari kejahatan, berbuat kebaikan

sebanyak mungkin karena ingat hukum karma. Itulah berlindung yang lebih baik. Meskipun demikian, penderitaan masih belum selesai karena untuk menyelesaikan penderitaan itu bukan hanya dengan berbuat baik. Meskipun Anda berbuat baik setinggi langit, penderitaan tidak akan terhapus. **Hapusnya penderitaan itu adalah bagian dari kesadaran**, supaya tidak terpancing oleh perasaan yang menyenangkan. Dengan kesadaran itulah penderitaan akan terhapuskan dan kita memperoleh kebebasan. Itulah arti berlindung pada Triratna yang sesungguhnya.

Dalam keadaaan krisis seperti ini, cobalah kita meningkatkan latihan spiritual kita. Wah, nanti tahu-tahu saya ikut jadi korban mati. Bagaimana Bhante? Bukankah kita sudah punya bekal. Bekalnya berlindung pada Triratna dengan cara yang benar. Tahap permulaan, tahap pertengahan dan mengembangkan kesadaran. Tidak usah khawatir. Kita mulai. Selain itu kalau memang kita masih belum mati, mungkin matinya nanti diumur 70 atau 80, kan kita sudah beruntung karena sekarang kita sudah mengerti bagaimana cara berlindung yang benar; selain menghindari kejahatan, menambah kebaikan, mempertajam kesadaran dan kewaspadaan untuk merasakan, mencicipi kebebasan dari hawa nafsu, dari kebencian, dari keserakahan dan sebagainya.

Itulah yang ingin saya sampaikan pada kesempatan ini. Jadi kalau umat Buddha itu berdoa, bagaimana? Caranya ya menyadari itu tadi. Meskipun di dalam kamar kecil atau dimana saja, waktu mandi, waktu makan, rasa senang yang muncul itu disadari, rasa yang tidak senang muncul juga disadari. Ini akan membuat kita tenang, seimbang. Kalau senang muncul juga tidak menggebu-gebu, kalau senang tidak muncul juga tidak sedih yang luar biasa. *"Jadi bagaimana, Bhante, kalau nonton bioskop, nonton TV?"* Boleh, Saudara. *"Nonton bola bagaimana?"* Boleh, boleh. *"Jagonya kalah, sedih.Bagaimana Bhante?"* Ya disadari, disadari perasaan tidak senang itu. Jagonya menang bagaimana? Wah senangnya sampai jingkrak-jingkrak. Itu juga disadari. Senang... senang..., tidak abadi, tidak kekal. Itulah caranya kita membebaskan diri kita.

Demikian juga kenangan-kenangan masa lalu yang pahit-pahit, yang

sangat pahit. Kadang-kadang kenangan/ingatan itu muncul. *“Wah, kita sedih sekali kalau teringat hal itu. Sedih sekali, Bhante”*. Nah, sadari itu. Ini hanya ingatan, ulahnya pikiran. Saya merasa sedih, rasa sedih ini tidak kekal, tidak kekal. Maka akan mudah sekali kita membebaskan dari nostalgia-nostalgia yang nakal-nakal itu. Kita tidak menjadi orang yang dikuasai oleh ingatan-ingatan dan kesan-kesan yang tidak baik. Demikianlah Saudara, cara membebaskan pikiran kita dari gangguan-gangguan, dari problem-problem persoalan-persoalan.

9.

Madu Dan Racun

Saudara-saudara yang berbahagia... Atas permintaan saudara-saudara sekalian dengan sangat gembira malam hari ini, saya bersama dengan **Bhante Sombat** hadir di tengah–tengah saudara dengan satu tujuan, tidak lain dan tidak bukan adalah menggunakan kesempatan ini untuk bersama-sama belajar *Dhamma*.

Saudara-saudara yang berbahagia... Dibandingkan dengan agama-agama yang lain, agama Buddha termasuk agama yang tertua. Sebelum agama dan kepercayaan-kepercayaan lain muncul di dunia ini, agama Buddha sudah lebih dahulu dikenal oleh umat manusia lebih dari 2500 tahun yang lampau. Waktu itu negara Eropa, negara-negara Barat masih primitif, masih belum maju dan beradab seperti sekarang, **Sang Buddha** telah mengajarkan *Dhamma* yang memang luar biasa.

Saudara-saudara... Meskipun agama Buddha muncul 2500 tahun yang lampau, bukan berarti apa yang **Sang Buddha** ajarkan itu sesuatu yang sudah ketinggalan jaman sehingga perlu diperbaiki, sehingga perlu direvisi. Justru saudara sekalian, orang-orang besar di dunia ini mengakui bahwa ajaran agama Buddha sekarang ini lebih kelihatan relevan dan memang lebih relevan, artinya lebih cocok dengan kemajuan ilmu pengetahuan. Oleh karena itu saudara sekalian... Sebenarnya saudara dan saya bisa lebih banyak memperoleh manfaat dari agama Buddha kalau kita semua ini mau belajar meneliti lebih dalam dan lebih seksama ajaran **Sang Buddha**.

Kalau kita hanya sekedar mengenal agama Buddha, kalau kita sekedar hanya menganut agama Buddha, kalau kemudian kita hanya sekedar melakukan sembahyang, puja, kebaktian dan tidak berusaha mencari tahu, tidak berusaha mengerti apa yang sesungguhnya **Sang Buddha** ajarkan, kita tidak mungkin mendapatkan manfaat yang lebih banyak.

Banyak manfaat dari ajaran **Sang Buddha** yang masih tersembunyi, banyak manfaat dari ajaran **Sang Buddha** yang belum pernah kita kenal. Oleh karena itu makin banyak kita belajar, makin banyak kita meneliti, mendalami apa yang **Sang Buddha** ajarkan dan kemudian menghayati, maka makin banyak manfaat yang bisa kita petik dari ajaran **Sang Buddha**.

Saudara-saudara sekalian, 2500 tahun yang lampau hingga sekarang, ajaran **Sang Buddha** ini berkembang dari India di sebelah barat sampai ke ujung Jepang sebelah timur, dari Sri Lanka sebelah selatan sampai ke Tibet sebelah utara, dari Eropa sampai ke Australia ke Amerika. Dalam perjalanan sejarah selama 2500 tahun ini saudara sekalian... agama Buddha dengan damai diterima oleh bangsa-bangsa di dunia ini tanpa menggunakan kekerasan sedikitpun dan tanpa mendapatkan perlawanan dari bangsa-bangsa yang kenal agama Buddha. Oleh karena memang sejak dahulu sampai sekarang semangat ajaran **Sang Buddha** ini adalah semangat yang lemah lembut, semangat yang cinta damai, semangat yang penuh dengan toleransi tetapi tetap mempertahankan ajaran-ajaran yang mendasar dari ajaran **Sang Buddha** itu sendiri.

Saudara-saudara sekalian... Karena perjalanan sejarah yang cukup panjang (2500 tahun) itu kadang-kadang ajaran **Sang Buddha** ini terbungkus... **terbungkus oleh bermacam-macam bungkus yang berwarna-warni yang kadang-kadang orang susah melihat isi yang sesungguhnya**.

Kalau masyarakat melihat agama Buddha, kalau masyarakat melihat umat Buddha, mereka tidak gampang simpati, apalagi jatuh cinta kepada agama Buddha. Apa sebabnya saudara? Oleh karena yang kelihatan di luar, yang menjadi kesan pertama bagi masyarakat terhadap umat Buddha, terhadap agama Buddha ini sungguh kurang menarik. Kalau masyarakat melihat saudara-saudara, *"Oh... umat Buddha ini kalau sembahyang sakepenake dewe (seenaknya sendiri)"*. Pakaiannya tidak diperhatikan, kadang-kadang pakai celana pendek, pakai kaos, apalagi

duduknya di bawah, tidak rapi tidak necis. Ini sudah membuat kesan tidak gampang, tidak senang orang ikut dengan saudara.

Kesan seperti ini tidak bisa membuat mereka jatuh cinta kepada saudara, apalagi kemudian melihat agama Buddha ini sembahyangnya pakai altar, pakai patung-patung bahkan kadang-kadang patungnya besar sekali, dan kemudian patungnya banyak. Orang kemudian berpikir, *"Oh tentu agama Buddha ini satu agama yang mengajarkan kita untuk menggantungkan diri kepada patung-patung, memohon-mohon kepada patung-patung, ah... ini tentunya agama yang sudah ketinggalan jaman, satu agama yang sudah tidak sesuai dengan ilmu pengetahuan, satu agama yang tidak mempunyai daya tarik, satu agama yang tidak menarik saya"*. Kemudian mereka tidak simpati kepada kita. Saudara-saudara sekalian, inilah kesan-kesan pandangan pertama bagi masyarakat terhadap saudara, terhadap kita, terhadap agama kita yang menimbulkan rasa tidak simpatik dan sulit untuk jatuh cinta kepada agama Buddha.

Sesungguhnya tidak menjadi soal saudara... memang sepintas agama Buddha ini tidak bisa mengundang orang cepat jatuh cinta apalagi kalau altarnya banyak patung dan kemudian banyak sesajian... ada pisang, ada jambu, ada roti, ada buah-buahan. Orang kemudian mengatakan: *"Meja sembahyang kok seperti apa... supermarket. Apakah ini satu agama yang masih bisa kita pakai?"* Saudara sekalian, tidak menjadi soal pandangan masyarakat kepada kita. Memang di Jawa ada orang yang mengatakan demikian, *"Yang perlu...kan hatinya, meskipun wajahnya cantik kalau hatinya berbulu apa gunanya,meskipun wajahnya jelek tapi kalau hatinya mulia tentu dicari orang"* ... hanya mungkin tidak gampang menarik orang.

Saudara sekalian... Tetapi kalau mereka-mereka yang mempunyai salah pengertian kepada agama Buddha terhadap ajaran yang kita anut ini mau sedikit membuka telinga, mendengar dan mengerti apa yang sesungguhnya diajarkan oleh agama Buddha, mereka mau tidak mau akan memberikan hormat yang setinggi-tingginya terhadap ajaran **Sang Buddha**.

Orang-orang besar, orang-orang pandai di dunia ini saudara sekalian... kalau saudara membaca buku-buku, saudara akan melihat orang-orang besar di dunia ini menghargai begitu tinggi sekali terhadap ajaran **Sang Buddha**. Apa sebabnya? Oleh karena ajaran **Sang Buddha** ini satu ajaran yang berusaha membawa kita mempunyai satu pegangan yang universal. Ajaran **Sang Buddha** bukan satu ajaran yang membawa kita pada diskriminasi, satu ajaran yang berusaha mengangkat derajat manusia ini dengan kemampuannya sendiri, satu ajaran yang mengajak kita untuk berpikir dewasa, satu ajaran yang tidak menghendaki kita ini suka menggantungkan diri kepada siapapun juga, tapi satu ajaran yang mengingatkan kepada kita, menyadarkan kita, membangunkan kita, ***"Ayo… mari bertanggung jawab atas hidupmu masing-masing"***.

Memang ini susah saudara, yang paling mudah adalah kalau orang lain mau menanggung kita, yang paling mudah adalah kalau kita ini di dalam kesulitan dan saat kita memohon sesuatu kemudian dengan segera kesulitan itu bisa teratasi. Menggantungkan diri pada sesuatu, mengharapkan sesuatu, adalah sesuatu yang paling disukai manusia, memohon sesuatu, meminta sesuatu adalah sesuatu yang paling gampang dan paling disukai manusia.

Andai kata saudara sekalian... ajaran **Sang Buddha** ini kemudian karena disulap menjadi demikian, ajaran **Sang Buddha** ini oleh karena sudah kuno harus diperbaharui. **Ajaran agama Buddha yang baru ini berbunyi demikian: Kalau saudara punya kesulitan/persoalan... dan semua manusia tentu punya kesulitan dan persoalan ini, tidak usah repot-repot, saudara cukup menyebut satu doa misalnya, satu mantra misalnya, satu jampe-jampe misalnya, *'NamoHompimpa'* misalnya demikian... tanggung beres, cita-cita (keinginan) tercapai, kesulitan teratasi. Siapa yang tidak senang saudara? Siapa yang tidak tertarik? Dan ini memang menarik.**

Tetapi **ingat, ajaran yang demikian sesungguhnya seperti saudara diberi racun yang rasanya madu... enak, nanti sebentar mati**. Yang mati bukan saudara, **yang mati pengertian saudara**, bukan racun di tangan kanan madu di tangan kiri (salah satu bait lagu Indonesia —

Red.). Ajaran seperti yang saya sebutkan tadi seperti racun yang rasanya madu... seperti Baygon yang rasanya jeruk.

Saudara sekalian... Kalau kita mau meneliti ajaran **Sang Buddha**, maka ajaran **Sang Buddha** ini sesungguhnya satu ajaran yang berusaha menguraikan, menjelaskan, menganalisa dengan jelas sekali tentang kehidupan kita. **Belajar agama Buddha berarti belajar agama kehidupan**, oleh karena tidak ada satu kalimat pun yang diajarkan **Sang Buddha** yang tidak berhubungan dengan kehidupan.

Saudara sekalian... Kalau kita mau meneliti kehidupan kita dengan jujur, kita akan sadar apa yang menjadi kebutuhan kita: makan, pakaian, uang ...terus terang ini, obat-obatan, rumah, pendidikan, nama yang harum, syukur kekuasaan, kedudukan yang tinggi. Tetapi manusia tidak hanya perlu yang itu saja saudara, ada satu yang diperlukan manusia, yang lebih penting dari semuanya itu dan tanpa yang satu ini kehidupan saudara tidak ada artinya, tanpa yang satu ini kehidupan saudara tidak mempunyai arah kemana saudara harus pergi. Makan memang perlu, uang perlu, rumah perlu, anak-anak bisa sekolah sampai selesai, tetapi ada satu yang lebih perlu yang kadang-kadang kita abaikan, yang satu ini tidak lain adalah **keyakinan** saudara.

Orang yang hidup tanpa **keyakinan** hidupnya tidak mungkin akan berarti, orang yang hidup tanpa **keyakinan** hidupnya tidak mempunyai arah. Mengapa demikian? Kalau saudara tidak yakin bahwa hadir di tempat ini membawa manfaat, tidak mungkin saudara jauh-jauh datang dan duduk di tempat ini. Kalau anak-anak tidak yakin bahwa sekolah itu ada gunanya maka anak-anak ini tidak akan pernah semangat di dalam sekolah... andai kata toh sekolah, sekolahnya terpaksa.

Kalau misalnya saudara mempunyai usaha percetakan, waktu saudara akan memulai membuka percetakan ini, waktu mempunyai gagasan saudara akan membuka percetakan, kalau saudara tidak yakin bahwa usaha percetakan ini membawa manfaat, tidak yakin, *"Ah… nanti saya membuka usaha percetakan ini bukan malah mendapatkan untung malah bisa bangkrut"*. Kalau saudara tidak yakin bahwa usaha saudara

membuka percetakan ini membawa manfaat tentu tidak mungkin saudara akan membuka percetakan.

Misalnya saudara membuka kerjasama warung nasi murah dengan teman saudara, kalau sebelum usaha ini saudara mulai, saudara reken-reken, hitung-hitung, kemudian saudara mengambil kesimpulan, *"Saya tidak yakin kalau usaha membuka warung murah ini akan membawa manfaat dan keuntungan bagi saya. Saya ragu-ragu karena menurut perhitungan saya banyak ruginya,untungnya sedikit, bahkan mungkin tidak untung"*. **Kalau saudara akan mulai bekerja sudah tidak yakin bahwa pekerjaan saudara itu membawa manfaat**, tentu tidak mungkin saudara akan memulai, andai kata dipaksa memulai pekerjaan... **saudara akan kerjakan dengan terpaksa, tidak ada pikiran bahagia, tidak ada pikiran gembira, tertekan karena terpaksa**.

Saudara sekalian... Tidak hanya dalam bekerja, tidak hanya dalam kehidupan sehari-hari dalam sepanjang kehidupan ini saudara memerlukan keyakinan. **Saudara harus mempunyai sesuatu yang benar-benar saudara bisa pegang sebagai sesuatu yang benar**. Setiap manusia (kita), memerlukan sesuatu yang bisa dipercayai, bisa dipegang sebagai sesuatu yang sungguh-sungguh benar yang akan saya pegang sampai akhir hidup saya sebagai pedoman bahwa memang ini adalah benar.

Kalau saudara tidak mempunyai keyakinan yang demikian, hidup saudara akan terombang-ambing, saudara tidak mempunyai arah, tidak mempunyai semangat, tidak mempunyai kompas ke mana saya harus pergi, tidak mempunyai kepastian bagaimana yang saya kerjakan ini oleh karena saudara tidak mempunyai keyakinan. **Keyakinan adalah sesuatu yang bisa dipegang dan diyakini bahwa itu benar, dipertahankan sampai akhir hidupnya**. Keyakinan itulah yang nanti akan memberikan arah bagi kehidupan saudara, memberikan semangat dan membuat saudara bisa tahan menghadapi segala macam persoalan dalam kehidupan ini karena mempunyai sesuatu yang bisa dipegang sebagai pedoman, sebagai petunjuk dan sudah dipercayai, diyakini sesuatu yang sungguh-sungguh benar.

Saudara sekalian, apakah yang perlu kita yakini sebagai sesuatu yang sungguh-sungguh benar? Ada empat dan tidak sulit:

1. **Setiap umat Buddha sudah seharusnya yakin bahwa di dunia ini memang ada dua macam perbuatan, perbuatan baik dan perbuatan yang tidak baik.**

Saudara sekalian... Perbuatan baik dan perbuatan tidak baik ini adalah jelas tidak bisa dikompromikan. Perbuatan baik adalah jelas sebagai perbuatan yang baik, perbuatan yang tidak baik adalah jelas sebagai perbuatan yang tidak baik. Mengapa jelas saudara sekalian? Oleh karena antara perbuatan yang baik dan perbuatan yang tidak baik ini memang benar-benar berbeda, berbeda wujudnya, berbeda akibat yang akan dihasilkan oleh dua macam perbuatan ini.

Ada orang mengatakan, *"Ah...* ***Bhante****. Perbuatan baik dan tidak baik ini kan relatif, tergantung yang memberikan merk, dia mengatakan perbuatannya baik, bagi saya tidak baik, perbuatan ini bagi saya baik, bagi dia mungkin tidak baik. Oleh karena itu menurut saya* ***Bhante****, perbuatan baik dan tidak baik ini tergantung manusia yang menamakan"*. Ini tidak benar saudara, tidak benar oleh karena perbuatan baik dan perbuatan tidak baik itu jelas bedanya dan juga jelas akibatnya. Perbuatan baik dan tidak baik ini tidak bisa dikawinkan menjadi satu macam perbuatan yang setengah baik dan setengah tidak baik. Perbuatan baik dan tidak baik ini tidak bisa dikompromikan, *"Saya ini* ***Bhante****, yah… kalau dilihat kan tidak terlalu tidak baik, toh saya ini kan tengah-tengah, yang baik sedikit... tidak baik sedikit"*.

Saudara sekalian mungkin kenal jenang (dodol). Dodol atau jenang ini dikatakan nasi bukan dikatakan bubur bukan, itulah dodol. Dodol ini adalah setengah nasi setengah bubur, tidak ada perbuatan yang semacam dodol ini saudara. Baik dan jahat dikawinkan menjadi perbuatan seperti dodol tidak ada. Oleh karena antara perbuatan baik dan tidak baik ini jelas bedanya, jelas pula akibatnya. **Apakah yang disebut 'baik' saudara? Semua perbuatan yang kalau saudara kerjakan akan mengakibatkan berkurangnya penderitaan berarti**

berkurangnya serakah, berkurangnya kebencian, berkurangnya kegelapan batin, siapapun yang mengajarkan, siapapun yang menganjurkan, agama manapun yang mengajarkan itu termasuk perbuatan baik dan harganya tetap sama: 'baik'.

Apakah yang disebut perbuatan 'tidak baik' saudara? Perbuatan apapun juga yang kalau saudara kerjakan membuat keserakahan bertambah, rasa benci bertambah, kegelapan batin bertambah, berarti bertambahnya penderitaan, maka jelas siapapun yang mengajarkan, siapapun yang menganjurkan itu termasuk perbuatan yang jahat: 'tidak baik', dan akibatnya adalah penderitaan.

Andai kata saudara berbuat jahat dengan kepandaian saudara, saudara menceritakan kepada orang lain, menghasut yang lain dengan kelihaian saudara sehingga orang lain bisa membenarkan perbuatan saudara, *"Oh memang benar saudara, membunuh itu memang baik"*, dengan alasan demikian-demikian-demikian saudara bisa melakukan itu karena kepandaian saudara, karena pengaruh saudara, tetapi hukum kamma tetap berjalan sesuai dengan hukumnya, apa yang saudara kerjakan tetap mempunyai nilai kejahatan dan pasti akan berakibat penderitaan.

Saudara bisa mencari alasan perbuatan saudara membunuh itu adalah termasuk perbuatan yang baik, tetapi saudara tetap memetik penderitaan, oleh karena pembunuhan baik siapapun yang melakukan, siapapun yang mengerjakan tetap pembunuhan dan **'pembunuhan adalah kejahatan'**.

Dengan yakin bahwa di dunia ini ada dua macam perbuatan, satu macam perbuatan disebut perbuatan baik, satu macam perbuatan disebut perbuatan tidak baik, maka saudara akan bisa memilih mana yang seharusnya saudara kerjakan, mana yang seharusnya saudara cegah, jangan sampai saudara lakukan itu.

2. **Semua perbuatan memberikan akibat, baik perbuatan yang baik maupun perbuatan yang tidak baik, semuanya akan memberikan akibat.**

Tidak ada perbuatan yang tidak berakibat. Semua perbuatan akan membuahkan akibat, perbuatan baik akan membuahkan kebaikan atau kebahagiaan, perbuatan jahat akan mengakibatkan kejahatan atau penderitaan. Ini adalah hukum saudara sejak kita belum dilahirkan, sejak **Sang Buddha** belum dilahirkan, hukum ini sudah ada... **Sang Buddha** bukan pembuat hukum, **Sang Buddha** bukan perangkai hukum. Tidak mungkin dan tidak pernah terjadi perbuatan jahat akan mengakibatkan kebahagiaan. *Oh para **Bhikkhu**. Tidak pernah mungkin dan tidak pernah akan terjadi perbuatan baik mengakibatkan penderitaan, perbuatan baik pasti berakibat kebahagiaan, perbuatan jahat pasti membuahkan penderitaan*.

3. Yakin bahwa semua akibat perbuatan itu akan dipetik sendiri oleh si pembuatnya, bukan orang lain.

Saudara gagal, saudara kecewa, saudara jatuh bangkrut, rintangan, persoalan... semuanya ini adalah akibat perbuatan saudara. Demikian juga sukses, bahagia, naik kelas, lulus, dapat pekerjaan yang baru, kedudukan yang baru... semuanya ini juga akibat dari perbuatan saudara.

Kehidupan ini bukan untung-untungan, saudara... seperti orang main dadu. Kehidupan ini adalah perbuatan kita masing-masing. Saudara akan sukses, saudara akan berhasil baik, memang itu tujuan saudara. Tetapi jangan lupa, berusahalah saudara, tanpa usaha tidak mungkin cita-cita saudara akan terwujud. Sembahyang perlu, doa perlu bukan tidak perlu, tetapi sembahyang dan doa ini hanya bertujuan memperkuat keyakinan kita, memperkuat iman semangat kita. Bukan berarti hanya dengan doa dan sembahyang semuanya tercapai begitu saja, bukan berarti hanya dengan doa dan sembahyang kemudian kekayaan rontok dari langit... tidak mungkin!

Dengan hadir pada kebaktian, mengikuti upacara-upacara keagamaan, sesungguhnya kita berusaha untuk memperkuat keyakinan kita. Jangan sampai keyakinan kita luntur, keyakinan untuk berjuang, berusaha

bekerja mencapai cita-cita kita... jangan saudara berharap hanya dengan meminta segala-galanya akan terkabul.

Di jaman kehidupan **Sang Buddha**, waktu itu di India hampir semua agama dikatakan agama Brahma. Masyarakat India waktu itu memuja bermacam-macam dewa-dewa, apakah **Sang Buddha** kemudian menentang dewa-dewa itu? Tidak. **Sang Buddha** mengatakan dewa-dewa itu memang benar-benar ada, bukan tidak ada, hanya dewa-dewa itu juga tidak kekal, mereka lahir sebagai dewa tetapi suatu saat mereka akan mati, karena tidak ada kelahiran yang tidak berakhir dengan kematian, yang namanya lahir pasti akhirnya mati, tidak ada lahir yang sonder (tanpa) mati. Justru **Sang Buddha** mengajarkan hukum ***kamma*** bahwa **'siapa berbuat, siapa berusaha dia akan mencapai'** ...tanpa usaha jangan harap saudara akan mencapai.Suatu ajaran yang asing, suatu ajaran yang sulit diterima oleh masyarakat waktu itu, suatu ajaran yang keras, suatu ajaran yang tidak bisa menina-bobokan, suatu ajaran yang tidak bisa memberikan iming-iming

Iming-iming itu seperti berikut, *"Kalau nanti kamu bisa menyelesaikan pekerjaan ini dalam sehari nanti akan mendapatkan tambahan"*. Tapi pada saat pekerjaannya selesai tambahannya tidak ada... itu iming-iming. Ajaran hukum ***kamma*** bukan suatu ajaran yang bisa memberikan iming-iming. Memang bagi sementara orang susah menerima ajaran hukum kamma ini, **oleh karena ajaran hukum *kamma* ini mengajak kita berpikir dewasa... Ayo berusaha, ayo berbuat, tanpa berusaha dan tanpa berbuat, jangan harap engkau bisa memetik tanaman orang lain**. **Sang Buddha** menjelaskan... saudara mempunyai kedudukan, dihargai, dihormati, semua karena akibat perbuatan saudara.

Demikian pula sebaliknya... dicela, dihina, dimaki-maki juga akibat perbuatan saudara, jangan menyalahkan Tuhan. **Orang yang mengerti hukum *kamma* tidak akan menyalahkan Tuhan, oleh karena suka dan duka, jatuh dan bangun akibat dari perbuatannya sendiri**. Saudara ingin kaya, saudara ingin punya wajah yang lumayan, ingin

mempunyai kedudukan yang tinggi bahkan ingin mencapai kesucian, semuanya itu tergantung dari perbuatan saudara.

Semuanya ini **Sang Buddha** jelaskan dengan jelas sekali, sampai saudara sekalian **kalau saudara ingin punya anak yang baik, ini terutama calon ibu**... bisa! Ada caranya. **Sang Buddha** juga menunjukkan cara ini kalau ibu-ibu kepingin punya anak, kepingin anaknya yang nanti dilahirkan itu datang dari alam dewa bukan dari alam setan... bisa! Ada caranya. Tetapi anak jangan banyak-banyak. Bagaimana caranya saudara? Ibu–ibu ini harus bikin persiapan, kalau tidak membuat persiapan tidak mungkin anaknya datang dari alam dewa.

Dalam agama Buddha kita yakin bahwa di mana ada kelahiran, sebelum kelahiran itu terjadi pasti ada makhluk yang meninggal, makhluk yang mati. Setelah makhluk itu mati atau meninggal dia akan lahir kembali di alam yang lain, sesuai dengan perbuatannya. Nah, kalau ibu-ibu menginginkan anaknya yang dikandung, anaknya nanti yang dilahirkan bisa datang dari alam dewa, perhatikan ini resepnya, jangan saudara berpikir yang jelek-jelek. Seorang ibu yang ingin mempunyai anak yang datang dari alam dewa, bukan dari alam setan, bukan dari alam binatang... bisa, kenapa tidak bisa? Dan tidak usah mengkhawatirkan jangan-jangan nanti anak yang dilahirkan ini datang dari alam binatang, jangan-jangan anak yang dilahirkan ini nanti dari alam setan.

Kalau menginginkan anaknya datang dari alam dewa ini resepnya, seorang ibu harus mempunyai:

1. ***Medhavini***, artinya ibu ini harus agak cerdas tidak boleh blo’on. Kalau ibunya blo’on tidak mungkin anaknya datang dari alam dewa.

Jadi kalau saudara ingin anak dari alam dewa itu, tidak hanya cukup minta, mohon, tetapi saudara harus membuat persiapan. Kalau persiapannya tidak dibuat, tidak cocok sendernya (getarannya), tidak mungkin ada dewa lahir menjadi anak saudara. Meskipun sudah minta, yah minta dikabulkan, tapi dikasih anak yang datang dari alam tuyul... mungkin ya. Pasti diberi apalagi kalau mintanya sungguh-sungguh.

Tetapi tunggu dulu, kalau persiapannya tidak beres yang datang juga bukan anak dari alam dewa.
Kalau saudara ingin anak dari alam dewa, tidak hanya sekedar cukup minta atau pasang kaul. Orang pasang kaul itu seperti orang meminta iming-iming, lebih baik kalau saudara mau berdana untuk vihara ini, tidak usah kaul. Saudara tahu kaul, *"**Bhante**…nanti kalau saya lulus ujian saya akan* dâna *untuk **Bhante** satu jubah"*. Nah kalau nggak lulus, nggak jadi dâna. Ini kan seperti orang iming-iming. *"Eh kamu jangan nangis, nanti kalau nggak nangis dikasih permen"* ...kalau nangis ya tidak diberi permen.

Jangan kepada dewa, kepada yang dihormati, ini kemudian merupakan iming-iming. Kalau saudara mau berdana, dâna… setelah berdana baru bertekad, ***"Dengan kekuatan perbuatan baikku ini semoga daganganku bisa lebih baik".*** Jangan kemudian dibalik, *"Kalau daganganku menjadi baik, baru nanti akan memberikan sumbangan lampu, kalau nggak jadi baik, ya nggak"*.

2. **Sîlavati**, artinya ibu ini harus punya moral, harus menjaga ***Pañcasîla***. Kalau sering melanggar ***Pañcasîla*** tidak mungkin anaknya datang dari alam Dewa.

3. Nah ini agak susah, dalam bahasa Pali disebut ***Sasudeva*** artinya seorang calon ibu (seorang istri) harus menghargai mertua dan famili dari suaminya dengan ramah tamah seperti menghargai dewa-dewa. Karena itu kalau ada menantu perempuan yang tidak cocok dengan mertua, ini dewa tidak mungkin lahir ke sana. Mulai sekarang kalau ada ketidakcocokan ya diselesaikan saja.

4. ***Patibadha*** artinya seorang istri yang menginginkan anak datang dari alam dewa harus setia kepada suami.

Ke empat cara ini, perbuatan sikap yang harus saudara punyai, supaya nanti anak saudara lahir dari alam dewa. *"Inikan 'Ibu'nya **Bhante**, lalu 'Bapak'nya bagaimana? Boleh sembarangan?"* 'Bapak'nya juga ada

syarat,syaratnya juga empat, tapi sesungguhnya malam hari ini, saya tidak akan cerita tentang mendapatkan anak dari alam dewa, karena itu syarat untuk Bapak lain waktu saja, separuh dulu. Saya lihat tante-tante ada yang gelong, gelong tahu ya? *"Ah… sekarang **Bhante**"*. Apakah yah… tante-tante masih kepingin punya anak yang datang dari alam dewa?

Saudara-saudara sekalian... Apa yang saya jelaskan ini ada artinya, bahwa ingin punya anakpun semuanya itu adalah akibat perbuatan. Jangan harap kalau saudara tidak mempunyai perbuatan yang baik, tidak mempunyai persiapan yang baik, saudara akan mendapatkan anak yang baik. Tidak ada kejadian di alam semesta ini yang muncul begitu saja, semua ada sebabnya dan sebabnya itu perbuatan kita masing-masing. Kebahagiaan, keberhasilan adalah akibat perbuatan kita... kegagalan, kekecewaan adalah akibat perbuatan kita. Tetapi jangan kemudian saudara berkecil hati, tidak ada penderitaan yang kekal, kejengkelan, ketidak-berhasilan, rintangan, problem, persoalan... ada waktunya untuk berakhir. Jangan keburu saudara patah semangat tetapi juga harus diingat keberhasilan juga tidak untuk selama-lamanya.

Ada saatnya kita berhasil, ada saatnya kita tenggelam. Berhasil... kembali, jatuh... kembali, timbul persoalan... tenggelam, timbul yang baru... tenggelam, demikian hidup ini. Kebahagiaan... tenggelam, sukses... tenggelam, muncul... tenggelam, timbul... tenggelam, demikian hidup ini sampai nanti kita mati, sampai lahir kembali, demikian kembali, timbul... tenggelam, timbul... tenggelam, timbul... tenggelam. Apakah saudara tidak bosan? **Oleh karena itulah saudara sekalian, menghadapi persoalan, menghadapi kesulitan, menghadapi bencana jangan putus asa, oleh karena semuanya itu tidak kekal**. Demikian pula menghadapi keberhasilan, kesuksesan...jangan takabur, jangan sombong, karena keberhasilan itupun tidak kekal.

Jadi saudara sekalian... Keyakinan kita ketiga ini adalah semua perbuatan yang baik dan jahat itu berakibat dan akibat itu si pembuat akan menerimanya sendiri, bukan anaknya, bukan cucunya.

Ada satu cerita perumpamaan yang menarik, ini hanya sekedar cerita, saya tidak tahu apakah di sini ada kebiasaan itu atau tidak, kalau di Jawa Tengah sana ada satu kota yang kalau ada ***Bhikkhu*** berkhotbah pasang telinga baik-baik, kalau ada sesuatu yang aneh, kemudian dimistik, pasang buntut: keluar!

Saudara sekalian... Ada satu Raja yang mempunyai empat Menteri, tetapi yang selalu kelihatan hanya tiga Menterinya. Tiap hari masyarakat, rakyatnya, hanya melihat bahwa Raja ini hanya mempunyai tiga Menteri, tapi sesungguhnya Raja ini mempunyai empat Menteri. Tiga Menteri ini kelihatannya cukup setia, selalu mengelilingi, selalu kelihatan dekat-dekat, di mana ada Raja... di mana ada ketiga-tiganya. Tetapi Menteri yang ke-empat ini tidak pernah muncul, andai kata muncul jarang sekali, sampai orang tidak mengerti dan menganggap Raja ini hanya mempunyai tiga Menteri.

Suatu saat kerajaan ini terbakar diserang musuh, Rajanya kabur lewat pintu belakang kemudian siapa yang setia, tiga Menteri ini tidak berani, tidak bersedia mengikuti Raja meninggalkan istana, tidak berani melindungi dan menyelamatkan Raja, tetapi waktu Raja keluar melalui pintu belakang, di situ sedang menunggu Menteri yang ke-empat, yang menuntun Raja, yang membantu Raja ke mana Raja akan pergi melarikan diri, ke Hawaii atau ke Amerika, seperti **Marcos**, tetapi cerita ini bukan cerita **Marcos**. Apa artinya ini saudara sekalian... apa perumpamaan dari cerita ini saudara? Tiga Menteri yang selalu mengelilingi Raja itu seperti tiga hal yang selalu mengelilingi kita, apakah itu? Kekayaan, kedudukan, dan nama harum.

Masyarakat biasanya mengukur seseorang itu karena kekayaannya, karena kedudukannya di masyarakat dan juga masyarakat itu melihat orang itu baik atau jelek karena namanya. Nama harum, pujian, sanjungan, kedudukan, dan kekayaan yang selalu menyertai ke mana saja orang itu pergi, dan orang lain selalu melihat ketiga hal ini.

Tetapi saudara harus sadar pada saat kematian nanti ketiga-tiganya tidak bisa dibawa. Pujian, sanjungan, berhenti sampai kematian,

kekayaan stop sampai kematian, pangkat berhenti sampai kematian. Menteri yang ke-empat adalah ***kebaikan***, **hanya perbuatan yang baik**, perbuatan baik itulah yang dilambangkan Menteri yang ke-empat, **yang akan bisa ikut waktu kematian ini tiba**.

Kebaikan itulah yang akan ikut ke mana kita pergi sesudah kematian, kebaikan itulah yang menghibur kita saat-saat terakhir nanti kita akan menutup mata. Karena itu yang umurnya sudah dekat-dekat, saya tidak menakut-nakuti, mumpung masih sehat ayo banyak berbuat baik. Siapa nanti yang menghibur saudara pada saat saudara akan menutup mata, meskipun ditunggui anak, ditunggui cucu, mereka tidak bisa menghibur, hanya perbuatan baik yang bisa menghibur saudara. Tidak hanya menghibur saat kematian, sesudah kematian kebaikan tetap akan menyertai saudara ke mana saudara akan pergi.

Sesungguhnya tidak hanya kebaikan, perbuatan jahat pun juga akan ikut ke mana saudara akan pergi. Perbuatan jahat merugikan saudara, perbuatan baik membantu saudara, melindungi saudara — ***Kammapatisarano***. Kammapatisaranâ***,*** **pelindung saudara itulah sesungguhnya perbuatan baik saudara sendiri**.

4. **Saudara-saudara sekalian, sekarang keyakinan yang keempat adalah bahwa Sang Buddha Gautama ini benar-benar telah mencapai penerangan sempurna.**

Apa yang **Sang Buddha** ajarkan ini tidak seperti seorang filosof yang mengajarkan filsafat. **Sang Buddha** ini bukan *tukang otak-atik gatuk*. Tahu yah otak-atik gatuk itu? Otak-atik gatuk itu seperti guru, guru itu diguguh dan ditiru artinya dipercaya dan dianut, bumi itu ibu pertiwi katanya. Itu ilmu gatuk yah dicocok-cocokkan sampai cocok. Apa yang **Sang Buddha** ajarkan bukan demikian, apa yang **Sang Buddha** ajarkan benar-benar sesuatu yang dilihat oleh **Sang Buddha** sendiri pada saat Beliau mencapai penerangan sempurna dengan kemampuan Beliau sendiri, bukan diberi tahu oleh orang lain, bukan belajar dari guru yang lain, bukan diberitahu oleh dewa yang lain, tetapi karena telah sempurna ***paramita*** dalam kehidupan Beliau yang lampau, maka **Pangeran**

Siddhatta ini dengan kekuatannya sendiri mencapai penerangan sempurna, melihat kesunyataan dan mengajarkan apa yang telah Beliau lihat itu kepada kita.

Ini adalah keyakinan kita yang keempat, kita yakin bahwa apa yang **Sang Buddha** ajarkan itu bukan pelajaran yang tiru-tiru. Bukan tafsiran saya, tetapi benar **Sang Buddha** mengatakan demikian, dan bukan hanya benar **Sang Buddha** mengatakan demikian, saudara mendapatkan jaminan apa yang **Sang Buddha** ajarkan ini, saudara bisa membuktikan sekarang.

Keyakinan kita yang keempat adalah kita yakin sebagai seorang umat Buddha, sudah tentu bahwa Guru agama kita **Sang Buddha** ini benar-benar mencapai penerangan sempurna dan mengajarkan yang telah Beliau lihat kepada kita.

Saudara sekalian, ajaran **Sang Buddha** ini banyak. Mengapa kita hanya diajarkan, ditekankan untuk yakin pada hukum ***kamma***? Empat keyakinan ini kalau disingkat hanya menjadi dua keyakinan, yang terakhir yakin bahwa **Sang Buddha Gautama** ini benar-benar mencapai penerangan sempurna, yang ketiga ini yakin hukum ***kamma*** ini ada. Tidak usah kita takut pada hukum ***kamma***, karena kalau kita tidak berbuat jahat, tidak mungkin hukum ***kamma*** itu akan memberikan buah penderitaan kepada kita, dan kalau kita berbuat jahat... tidak ada yang memberi, sudah otomatis penderitaan akan kita alami.

Saudara sekalian... Dengan mengerti hukum ***kamma*** ini, dengan yakin pada hukum ***kamma*** ini membuat kita tidak putus asa dan berkeyakinan:

1. Semua penderitaan adalah akibat perbuatan kita, dan **penderitaan ini tidak kekal**.
2. Orang yang mengerti hukum ***kamma*** tidak akan berhenti berbuat baik, oleh karena meskipun orang ini berbuat baik banyak, meskipun orang ini kemudian menderita, tidak berhasil hidupnya, tidak sukses hidupnya, **orang yang mengerti hukum *kamma* tidak akan berhenti berbuat baik**, oleh **karena dia yakin dan sadar bahwa perbuatan baik itu tidak mungkin**

akan sia-sia, kalau tidak berbuah sekarang akan berbuah sepuluh tahun kemudian, akan berbuah dihari tua kemudian, juga akan berbuah pada kehidupan yang akan datang.

Di agama yang lainpun perbuatan yang baik ini selalu dihargai, tidak ada satu agamapun yang tidak menghargai perbuatan baik, yang menghargai perbuatan jahat. Semua agama menghargai perbuatan baik dan mencela perbuatan jahat.

Kalau ada satu agama yang mengajarkan ada surga, ada neraka, maka nanti saya yakin bukan orang yang baik yang masuk neraka, tetapi saya yakin seyakin-yakinnya meskipun saya belum pernah melihat atau sudah pernah melihat tetapi lupa, saya yakin seyakin-yakinnya kalau memang setelah kematian ini tidak ada kelahiran kembali, tidak ada tumimbal lahir, yang ada hanya surga dan neraka, saya tetap yakin bahwa hanya orang baik yang masuk surga, orang jahat pasti masuk neraka, tidak mungkin terbalik.

Oleh karena itu seperti yang saya sampaikan di depan, ajaran **Sang Buddha** ini universal, orang boleh tidak senang agama Buddha tetapi susah untuk membantah, semua orang punya pilihan.

Saya menjadi umat Buddha atau bukan, tetapi susah... susah untuk membantah apa yang **Sang Buddha** ajarkan. Jarang saudara mencari orang yang memuji kejahatan, jarang saudara mencari orang yang mencela perbuatan yang baik. Di dalam satu khotbah yang disebut ***Mahâcattârika sutta***, **Sang Buddha** mengatakan, kalimat ini susah untuk dimengerti, saya akan menyalin dengan kata-kata saya sendiri.Kalau sampai ada seorang ***pandita***, seorang ***brahmana***, seorang yang terpelajar, kalau sampai ada dewa, kalau sampai ada orang bijaksana memuji kejahatan dan mencela kebaikan maka anjing yang makan tai itu harus dipuji.

Apa artinya ini saudara sekalian? Ini artinya bahwa tidak mungkin di dunia ini orang yang bijaksana, orang yang mengerti, akan mencela kebaikan dan memuji kejahatan. Andai kata toh ada surga dan neraka

tidak ada kelahiran kembali, tidak ada inkarnasi, yang ada hanya surga dan neraka, saya yakin sekali lagi dan keyakinan saya ini tetap akan saya pertahankan sampai saya mati, andai kata tidak ada inkarnasi, andai kata benar ada surga dan neraka sesudah kematian ini, saya yakin hanya orang yang baik yang masuk surga dan orang yang jahat masuk neraka, kalau tidak demikian, tidak mungkin terjadi.

Oleh karena itulah saudara sekalian... Mari kita berbuat baik, ini memang susah. Ada satu pepatah untuk belajar berbuat baik perlu tiga tahun, untuk belajar berbuat jahat cukup tiga hari. Memang perbuatan jahat itu menggoda kita, karena **kejahatan itu memberikan kenikmatan tetapi penderitaan di kemudian, inilah racun yang rasanya madu. Kalau kejahatan tidak memberikan kenikmatan, orang tidak terpikat berbuat jahat**. Karena kejahatan memberikan kenikmatan, kemudian orang kepincut, kesengsem... terpikat berbuat jahat. Kebaikan memberikan kebahagiaan, kebahagiaan tetapi tidak segera, kebaikan tidak segera memberikan kebahagiaan, tetapi **kebahagiaan yang diberikan oleh kebaikan akan bertahan lama**, hanya orang yang mengerti yang mau berbuat baik.

Saudara-saudara sekalian... ada beberapa macam kebaikan, ada tiga macam perbuatan yang baik, ada tiga kelompok perbuatan baik:
1. *Dâna*
2. *Sîla*
3. *Bhâvanâ*

Dâna adalah perbuatan baik yang paling gampang saudara, orang jahat sekalipun bisa memberikan *dâna*, orang tidak punya *sîla* sekalipun bisa memberikan *dâna*, orang tidak pernah meditasi sekalipun bisa memberikan *dâna*. Kalau saudara ingin berbuat baik, berbuat baik yang paling gampang adalah berdana, apakah memberikan nasehat, apakah tenaga, apakah barang-barang, makanan, pakaian, dan segala macam.

Dâna yang paling tinggi menurut agama Buddha adalah *dâna* yang dipersembahkan kepada ***Sangha*** yang datang dari empat penjuru, artinya **saudara berdana ini bukan kepada person (pribadi) Bhikkhu**

tetapi kepada *Sangha* yang harus diterima minimal oleh empat orang *Bhikkhu*, tidak boleh kurang. Ini *dâna* yang tertinggi, apa lagi jika *dâna* ini diberikan pada saat ***Kathina***, tetapi perbuatan baik ini bukan perbuatan baik yang satu-satunya yang tertinggi, masih ada perbuatan baik yang lain.

Meskipun orang memberikan *dâna* kepada *Sangha*, manfaat dari kebaikan ini masih kalah dengan menjalani ***Pañcasîla***, menjalani *Sîla* itulah saudara-saudara sekalian... perbuatan baik yang jauh lebih susah dari memberikan *dâna*, tetapi **menjalani *Sîla* akan memberikan manfaat yang lebih besar, lebih tinggi, dan lebih lama**.

Sîla ini tidak hanya sekedar menghentikan kejahatan, tidak merugikan orang lain tetapi juga **bertanggung jawab, disiplin**. **Kalau diundang rapat jam lima**, tepat jam lima usahakan untuk hadir, syukur sepuluh menit sebelumnya, kalau biasanya ada undangan rapat jam lima tepat jam lima hadir, itu bukan biasa... sangat baik, kalau terlambat sepuluh menit… baik, kalau terlambat setengah jam… biasa, **kalau kurang setengah jam sudah datang… luar biasa**.

Saudara sekalian, menjalani *Sîla* termasuk menepati kewajiban, bertanggung jawab menyelesaikan pekerjaan dengan sebaik-baiknya, tidak separuh-separuh, tidak hanya mengendalikan diri dan tidak berbuat jahat.

Sîla mempunyai arti yang luas, apakah kewajiban anak kepada orang tua, istri kepada suami, suami kepada istrinya, orang tua terhadap anak-anaknya, saudara di tengah-tengah masyarakat di mana saudara tinggal, ini adalah *Sîla*, *Câritta Sîla* —sesuatu yang harus dikerjakan. Tidak membunuh, mencuri, berzinah, inipun *Sîla*, ini *Vâritta Sîla* —sesuatu yang harus dihindari. Kewajiban adalah ***Sîla***, bertanggung-jawab adalah ***Sîla***, mencegah untuk tidak berbuat jahat itupun ***Sîla***.

Tetapi, menjalani *Sîla* itu bukan perbuatan baik yang tertinggi, **ada kebaikan yang lebih tinggi yang lebih sulit untuk dilakukan, yaitu *Bhâvanâ* — bermeditasi**.

Saudara sekalian... Kemarin saya membaca buku yang diberikan oleh seorang mahasiswa dari Yogya, yang diterbitkan oleh yayasan Kanisius, Yayasan Katholik, yang ditulis seorang Pastur dari Wonogiri, sebaya dengan saya. Tulisan buku ini adalah menjelaskan bahwa agama Katholik ini mengambil sistem meditasi ini dari agama Buddha, terang-terangan, tidak sembunyi-sembunyi, jelas disebutkan, ini cara meditasi agama Buddha.

Nah, saudara sekalian... Agama Buddha tanpa meditasi sesungguhnya bukan agama Buddha, kalau sampai umat Buddha sendiri tidak meditasi dan umat agama lain yang mengambil pelajaran dari kita untuk meditasi, itu namanya dunia sudah terbalik.

Meditasi memang sukar, meditasi memang tidak gampang tetapi saya tidak menuntut saudara untuk meditasi sehari penuh, cukup sehari sekali. Berikan tenang pada pikiran saudara, berikan pikiran saudara istirahat, mengaso dengan memusatkan pikiran. Bermeditasi maka saudara akan memperoleh kekuatan, meskipun hanya sebentar, **manfaat meditasi ini jauh lebih besar dari menjalani *Sîla* dan *Berdâna***.

Berdana yang bagaimanapun juga, menjalani *Sîla* dengan sebaik-baiknya masih kalah manfaatnya, kalau dibandingkan dengan bermeditasi. **Meditasi memang sulit, memang sukar, tetapi meditasi memberikan yang paling banyak dan paling baik**. Bukan berarti kita memilih salah satu dari yang tiga ini, **umat Buddha harus memupuk kebaikan, menambah kebaikan dengan tiga jalan ini: Berdana, menjaga kesusilaan, menjaga moral dan tidak lupa bermeditasi**.

Saudara sekalian... Orang sering salah mengartikan demikian, dan ini banyak terjadi pada hampir setiap umat Buddha. *"Ah... saya ini tidak maurepot-repot* ***Bhante*** *untuk ikut kegiatan ini kegiatan itu, urus* ***Vihara****, rapatini rapat itu, urus sekolah minggu, dsb. Pokoknya saya ini kan sudah mengendalikan diri, dalam agama Buddha yang penting kan*

hanya mengendalikan diri. Saya kan sudah tidak menjahati orang lain, …cukup perkara. Dia yang mau sibuk, biar dia yang pikul sendiri".

Ini di mana-mana saudara, kalau ada satu, dua saudara kita umat Buddha yang mau bekerja yah semua pekerjaannya ditumplek di situ. Nah, pikul sendiri supaya kamu banyak berbuat baik, saya tidak usah, nanti kalau ada rapat, kalau ada pertemuan, kalau ada pekerjaan. Sulit... sangat sulit mencari orang yang mau membantu kita, yang penting kan mengendalikan diri.

Saudara sekalian... Kalau saudara mau bekerja untuk orang lain, saudara akan bisa menikmati kebahagiaan yang luar biasa, mungkin ini belum pernah saudara lakukan. Cobalah saudara bekerja untuk orang lain itu memberikan kebahagiaan yang luar biasa, tanpa pamrih, bahagianya dagangannya naik, anaknya lulus, **Si Itu** sudah dapat pasangan, jualannya laku, **kalau dibandingkan dengan bahagianya orang yang bisa bekerja untuk orang banyak. Kebahagiaan dari bekerja untuk orang banyak ini, luar biasa saudara**.

Kalau saudara ingin merasakan, **cobalah berusaha bekerja untuk orang banyak. Saya bukan omong kosong**, para ***Bhikkhu*** ini tidak pernah punya uang, andai kata dapat dâna, dâna ini nanti akan dikembalikan untuk kepentingan saudara: cetak buku, bangun Vihara, dsb, mendirikan sekolah, dst. Istri tidak punya, anak apalagi, pangkat tidak ada, kekayaan tidak punya, rumah tidak punya.

Bhante Sombat alamatnya di Sunter, saya alamatnya di Mendut... itu hanya alamat, supaya nanti surat-menyurat itu gampang, bukan berarti kemudian rumahnya di situ. Para Bhikkhu ini... jangan salah mengerti, kami ini tidak punya rumah, berkelana, berjalan dari satu kota ke kota yang lain, makan hanya sekali dua kali, pakaian satu dua lembar, kekayaan tidak ada. Tetapi saudara sekalian... **Kami merasa bahagia karena kami mempunyai waktu yang jauh lebih banyak daripada saudara bekerja, mengabdi demi kepentingan orang banyak**.

Benar saudara... Para ***Bhikkhu*** ini tidak mempunyai apa-apa. Oleh karena para ***Bhikkhu*** ini mengabdi demi kepentingan orang banyak selain bertujuan mencapai kesucian, hidup bersih, maka justru karena hidup bersih dan bisa mengabdi demi kepentingan orang banyak, para ***Bhikkhu*** ini merasa bahagia.

Saudara sekalian... ada orang yang mengatakan, *"**Bhikkhu-bhikkhu** ini kan egois —**Kokatti**, tidak mau pelihara istri, tidak mau punya anak, apakah istri itu semacam perkutut atau semacam kucing,* **Bhikkhu** *ini kok tidak mau pelihara istri"*. Yang egois... yang lebih egois, saya atau saudara? Coba saudara hitung kalau saudara cari uang, cari mata pencaharian, cari penghasilan nomor satu untuk anak-istri, untuk istri-anak, suami-anak, anak-suami, apalagi sekarang cukup dua anak, cukup dua istri, oh… jangan.

Sebagian besar saudara cari uang, cari makan, cari nafkah, istriku-anakku, anakku-istriku, yah memang ada yang mengabdi tetapi sedikit. Berbeda dengan para ***Bhikkhu*** ini saudara, para ***Bhikkhu*** ini tidak pernah berpikir istriku-anakku, anakku-istriku... tidak pernah, **kami hanya berpikir bagaimana kami bisa berusaha untuk menghancur-leburkan serakah dan benci, dan kegelapan batin yang ada di dalam diri kami ini dengan sebaik-baiknya, kemudian menggunakan waktu, tenaga, pikiran, semuanya mengabdi demi kepentingan saudara... dan kami merasa bahagia**.

Nah, saudara sekalian... Saya tidak meminta saudara menjadi ***Bhikkhu*** semua, saya juga tidak meminta lima puluh persen hidup saudara untuk mengabdi... tidak. Tetapi **saya cukup meminta saudara** untuk memberikan sepuluh persen dari hidup saudara, waktu saudara, **untuk mengabdi demi kepentingan orang banyak kalau lebih syukur, karena dengan pengabdian itu saudara akan memperoleh kebahagiaan**.

Orang yang gampang frustasi, gampang kecewa, orang ini adalah orang yang 'aku'nya besar, makin besar 'aku'nya makin gampang tersinggung, makin gampang kecewa, gampang putus asa. Tetapi sebaliknya, **orang**

yang makin tipis 'aku'nya, orang yang berusaha menghancur-leburkan 'aku'nya, orang ini akan bahagia, tidak gampang patah semangat, tidak gampang frustasi, tidak gampang terkena tekanan batin.

Kenapa sekarang ini banyak orang terkena tekanan batin? Banyak orang terkena stress, jarang orang menjadi ***Bhikkhu***, oleh karena sekarang ini makin besar aku —ego yang kita miliki. Sekarang Persatuan Bangsa-Bangsa membuat tahun ini sebagai tahun perdamaian. Apa yang akan diberikan oleh umat Buddha untuk tahun perdamaian ini? Saya menyarankan sebagai berikut:
1. Memperkecil keakuan.
2. Memperbanyak meditasi.

Oleh karena dengan memperkecil keakuan, saudara akan mengurangi tekanan mental yang sering muncul dalam pikiran saudara. Orang yang 'aku'nya kecil, jarang... sukar tersinggung, sukar terkena persoalan-persoalan yang merugikan dan membuat tekanan mental, tekanan batin. Justru orang yang besar 'aku'nya yang sering menderita.

Oleh karena itulah saudara sekalian, berikan waktu, sisihkan waktu dalam kehidupan saudara sehari-hari untuk bisa mengabdi demi kepentingan masyarakat. Kami (para ***Bhikkhu***), telah menyisihkan waktu kami sebanyak mungkin demi masyarakat, andai kata pekerjaan kami tidak berhasil, kami tidak akan menyesal oleh karena kami tidak hanya diam berpangku tangan, kami telah berusaha membuat kehidupan ini menjadi kehidupan yang sebaik-baiknya.

Para ***Bhikkhu*** berusaha membuat hidupnya ini tidak sia-sia, suatu hidup yang bermanfaat, mengisi kemajuan dirinya sendiri sepenuh-penuhnya demi manfaat orang banyak, dan dengan demikian jarang kita ini bisa menyesal. Andai kata toh pekerjaan kita tidak berhasil, kita tidak perlu menyesal oleh karena kita telah melewatkan kehidupan ini dengan mengisinya dengan sebaik-baiknya.

Jangan putus asa saudara-saudara sekalian, jatuh... bangkit kembali, gagal... bangun kembali, karena tidak ada kesulitan yang akan mencengkeram kita untuk selama-lamanya. Kesulitan, problem, persoalan, kesedihan, semuanya tidak kekal, oleh karena itu jangan patah semangat, jangan putus asa, maju terus tambah kebaikan, **karena hanya perbuatan baik yang bisa menyelamatkan kita**, menguntungkan kita, membantu kita dalam kehidupan sekarang maupun dalam kehidupan yang akan datang. Inilah inti ajaran **Sang Buddha**.

Apakah ajaran seperti ini sekarang sudah basi? Justru ajaran seperti ini sekarang relevan.
Manusia modern, kadang-kadang sudah tidak senang pada upacara, justru agama Buddha menarik mereka. Agama Buddha bukan tidak menghargai upacara, menghargai benar-benar. Upacara bermanfaat, tetapi ada batasnya, bukan berarti berupacara itu semuanya bisa terkabul, semuanya bisa selesai.

Upacara ini menambah semangat, menambah iman, memperkuat keyakinan kita, memperkuat daya tahan kita, tetapi untuk berhasil kita harus berusaha. Oleh karena itu, sekali lagi saudara sekalian, marilah kita berusaha, **tidak ada perbuatan yang lebih mulia daripada berusaha**. Memang ini berat, tetapi tidak ada pilihan lain. Naik kelas, lulus sekolah, keluarganya berhasil, pekerjaannya berhasil, harus berjuang.

Sang Buddha mencapai ke-***Buddha***-an juga bukan karena malas-malas, para ***Arahat*** juga bukan karena malas-malas. Orang yang malas akan ketinggalan, **orang yang berjuang akan berhasil**. Berjuanglah demi kepentingan saudara, tetapi juga jangan lupa, berjuanglah untuk mengabdi pada masyarakat. Siapa yang mau mengabdi lebih banyak, dia akan menikmati kebahagiaan yang lebih banyak, kebahagiaan yang lain daripada yang lain. Oleh karena **pengabdian itu menghancurkan keakuan, sedangkan keakuan itu sumber penderitaan**.

Saudara sekalian... Demikian secara singkat apa yang **Sang Buddha** ajarkan kepada kita. Sesungguhnya **Sang Buddha** ini tidak mengajarkan

yang sulit-sulit, secara praktek, apa yang harus kita kerjakan. **Sang Buddha** hanya mengajarkan untuk menyingkirkan kejahatan, tambahlah kebaikan, jaga dan bersihkan pikiranmu sendiri, oleh karena memang demikian tugas kewajiban kita, demikian kodrat kita ini.

Kalau manusia menyenangi kejahatan, membenci kebaikan, tidak peduli dengan masyarakat, itu adalah manusia yang bukan berjalan di atas kodrat. Wajarnya manusia adalah menjauhi kejahatan, menambah kebaikan, menjaga dan membersihkan pikiran sendiri, mengabdi demi kepentingan yang lain.

Pak tani memberikan jasa kepada kita, pedagang memberikan jasa kepada kita, guru-guru memberikan jasa kepada kita, para ***Bhikkhu*** memberikan jasa kepada kita, umat memberikan jasa kepada para ***bhikkhu***, semua saling membutuhkan.

Sang Buddha telah memberikan jasa besar kepada kita, sekarang apa yang sudah saudara berikan, apa yang sudah saudara haturkan kepada **Sang Buddha** yang telah banyak memberikan kepada kita?

Nah, saudara-saudara sekalian... Mudah-mudahan apa yang saya sampaikan ini menjadi bahan renungan bagi saudara dan berguna bagi kehidupan saudara.

Sang Buddha pernah mengucapkan ***SUKHA SADDHÂ PATI TITTHA*** —orang yang mempunyai keyakinan yang kuat, orang ini akan bahagia, karena keyakinan itu pangkal segala-galanya. **Untuk memulai sesuatu orang harus mempunyai keyakinan, untuk bisa bekerja dengan sebaik-baiknya orang harus punya keyakinan, untuk supaya hidupnya ini *genah*, *genah* itu baik teratur, tidak *kesasar-kesusur*, tidak tersesat orang juga harus perlu keyakinan**.

Keyakinan adalah kompas, keyakinan adalah arah, keyakinan adalah pedoman. Sesuatu yang kita yakini sebagai sesuatu yang sungguh-sungguh benar, dan kita pegang kebenarannya itu sebagai pedoman sampai kapanpun juga. **Berbahagialah saudara yang mempunyai**

keyakinan yang benar, karena dengan keyakinan itu saudara akan bisa mengatur perbuatan saudara, menghindari perbuatan yang merugikan dan berusaha menambah perbuatan yang menguntungkan.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa, **Sang Tiratana** selalu memberkahi saudara. Semoga semua makhluk berbahagia. Sekian dan terima kasih.

- o0o -

10.
Merasa Baik, tetapi Tidak Melakukan Hal Baik

Ceramah Dhamma Kebaktian Hari Magha (Magha Puja) VPDS 14 Maret 2015 Oleh Bhante Sri Pannavaro Mahathera

Pada tanggal 4 Maret yang lalu adalah saat purnama di bulan Magha. Ada peristiwa penting pada waktu purnama di bulan Magha itu, terjadi pada tahun ke-3 setelah Guru Agung mencapai Pencerahan Sempurna.

Peristiwa Magha ini mempunyai 4 keistimewaan. Pada saat purnama di bulan Magha itulah 1.250 bhikkhu berhimpun di Taman Tupai, di Hutan Bambu di kota Rajagaha, ibukota kerajaan Magadha. Dan kejadian itu hanya terjadi 1 kali dalam masa kehidupan Guru Agung kita. Mengenai 4 keistimewaan ini anda bisa simak di Khotbah Magha Puja.

Pada kesempatan itulah, Guru Agung memberikan khotbah yang pendek. Khotbah ini disebut *Ovada*. Tidak seperti lazimnya yang disebut dengan sutta atau sutra. Khotbah ini bukan *discourse*, bukan percakapan, bukan dialog, bukan *sermon*, tetapi disebut ***Ovada***. *Ovada* artinya ***instruction*, anjuran**, arahan, yang seharusnya kita latih dalam kehidupan ini, untuk mencapai kebebasan. Khotbah Beliau yang pendek ini disebut *Ovada Patimokkha*.

Ovada Patimokkha ini sama sekali bukan uraian filosofis. Khotbah Sang Buddha yang pendek pada saat purnama di bulan Magha ini adalah arahan, petunjuk, instruksi yang harus kita latih. Oleh karena itu, meskipun instruksi, meskipun dalam format instruksi bukan uraian filosofis, *Ovada Patimokkha* sering disebut intisari Agama Buddha.

Tapi apa sesungguhnya intisari ajaran Agama Buddha itu? dengan singkat. Inti ajaran Agama Buddha itu adalah:

1. Jangan berbuat Jahat.
2. Banyaklah berbuat yang baik.
3. Bersihkan pikiranmu sendiri.

Secara lebih rinci, **apakah yang dimaksudkan jangan berbuat jahat**, ***Sabba Papassa Akaranam*?** Tidak lain dan tidak bukan adalah lima sila dalam pancasila Buddhis.

Jangan membunuh. Karena kehidupan itu sangat berharga. Meskipun lemah, meskipun kecil, tidak ada alasan bagi kita untuk membunuh.

Jangan mencuri. Karena semua orang membutuhkan kebutuhan-kebutuhan hidup seperti juga kita. Mengapa harus mencuri?

Jangan berbuat asusila. Karena perbuatan itu merugikan orang lain dan merugikan diri sendiri.

Jangan berbohong. Karena semua orang ingin diperlakukan dengan jujur.

Jangan minum minuman dan makan makanan yang dapat menghilangkan kesadaran. Karena seseorang yang lemah kesadarannya dapat melakukan banyak tindakan buruk yang lainnya.

Di dalam bahasa Pali, berusaha tidak membunuh, tidak mencuri, tidak berbuat yang asusila, tidak berbohong dan tidak mabuk, ini disebut dengan ***varitta sila*** (**sila yang pasif**). Tidak membunuh, tidak mencuri, tidak berbuat yang asusila, tidak berbohong, tidak mabuk.
Tetapi ada **sila yang aktif**. Dalam bahasa Pali disebut ***caritta sila***. Apakah sila yang aktif itu? Sila yang berwujud, yang berupa, kewajiban moral kita. **Sila yang aktif inilah yang merupakan kewajiban moral berupa berbuat yang baik**.

Yang pertama: Tidak hanya tidak membunuh, itu adalah sila yang pasif,

tetapi sila yang aktif adalah tidak hanya tidak membunuh tetapi juga **menolong makhluk-makhluk yang menderita**. Mempunyai metta karuna, cinta kasih dan welas asih, itu sila yang aktif.

Yang kedua: Tidak hanya tidak mencuri tetapi juga mempunyai sila yang aktif. Kalau hanya tidak mencuri, itu pasif. Apakah yang aktif? Tidak hanya tidak mencuri, tetapi juga **berdana, menolong, membantu dan mempunyai mata pencaharian**. Seseorang yang tidak mempunyai mata pencaharian akan mudah untuk mencuri.

Yang ketiga: Tidak hanya tidak berbuat asusila, itu sila yang pasif, *varitta sila*. Tetapi juga ada sila yang aktif, *caritta sila*. Apakah itu? Tidak hanya tidak melakukan yang tidak susila tetapi **membangun kehidupan rumah tangga yang harmoni**. Menghargai wanita dan pria dengan sikap yang sama. Itu caritta sila, sila yang aktif.

Apakah yang ke empat? Tidak hanya tidak berbohong, tetapi juga **mengucapkan kalimat-kalimat yang baik**. Tidak membiasakan untuk berbicara sinis, suka menyindir, mengancam, mengucapkan kata-kata yang menusuk perasaan orang lain. Meskipun itu bertujuan baik, gunakanlah ungkapan-ungkapan yang baik, yang menyenangkan, yang sopan; juga berlaku jujur. Tidak hanya tidak berbohong, tetapi berkata-kata yang baik, dan **berlaku jujur**.

Yang kelima, yang pasif adalah tidak mabuk, tidak makan atau minum yang menghilangkan kesadaran. Tidak mabuk, tidak narkoba, itu sila pasif, lalu apakah yang aktif? Tidak hanya tidak minum atau makan yang memabukkan tetapi **makan dan minum yang sehat dan menjaga kesadaran dengan bermeditasi**. Itu adalah *caritta sila*, sila yang aktif.

Akibat NARKOBA setiap hari kurang lebih 43 orang mati. Itu terjadi tiap hari di Indonesia ini !

Untuk bisa menjaga Sila, baik yang pasif maupun yang aktif, Buddha memberikan kunci. Kuncinya adalah ***khanti*** dan ***viriya***. ***Khanti*** adalah

kesabaran. ***Viriya*** adalah **semangat, usaha dengan sungguh-sungguh**.

Kalau hanya ***khanti***, sabar saja tanpa usaha, itu kemalasan, tidak akan mendapatkan apa-apa. Tidak hanya urusan Sila, **meraih cita-cita, apa pun, kalau hanya sabar menunggu saja, tanpa usaha, apa yang bisa kita dapatkan?**

Viriya... sungguh-sungguh, semangat yang tidak ada putus-putusnya, berusaha untuk tidak kendor. **Usaha yang penuh semangat tetapi tanpa kesabaran**, juga harus hati-hati. Bisa menghancurkan kita dan menghancurkan orang lain. Hanya ingin cepat... cepat... cepat... tanpa kesabaran. **Itu bisa menjadi kejahatan**.

Kesabaran dan usaha... semangat. Semangat tetapi juga membutuhkan kesabaran. **Apa pun yang kita lakukan... menjaga Sila, melakukan kebaikan, meraih cita-cita, di bidang apa pun, semuanya membutuhkan usaha tetapi juga kesabaran**. Kedua-duanya, ***khanti*** dan ***viriya*** harus selalu bersama-sama. Itulah kunci untuk sukses / berhasil. Baik untuk menjaga Sila maupun mencapai cita-cita.

Tetapi kadang-kadang kita merasa tidak melanggar sila. Kadang-kadang kita merasa tidak berbuat jahat. Tetapi ingat, apa akibat dari perbuatan kita. **Kalau akibat perbuatan kita merugikan orang lain, itu kejahatan! Meskipun seolah-olah tidak melanggar sila**.

Saya diajak Romo Sindhunata melihat sumber suara riuh rendah. Truk-truk banyak sekali... ada alat pengeruk pasir juga. Mereka mengeruk pasir Gunung Merapi dari pagi sampai sore... pagi sampai sore. Kemudian umat yang membantu Romo Sindhu itu mengatakan, “Kami sudah mengatakan Bhante, agar mengeruk pasirnya agak ke sana... agak ke sana, karena kalau pasirnya dikeruk kemari... pasti padepokan ini akan longsor, habis, masuk ke sungai.”

Padepokan rumah budaya “Omah Petruk” itu berada di Kaliurang, di

pinggir Sungai Boyong, yang datang dari puncak Merapi. Dan kalau mereka mengeruk pasir tanpa aturan, nanti kalau musim hujan datang, air akan menggenang di sini, tidak bisa turun ke bawah. Karena yang dikeruk di sebelah sini. Sehingga kampung-kampung yang di bawah tidak mendapatkan air.

Mereka tidak merasa melanggar Sila, mereka tidak merasa berbuat jahat, "Feel Good, but Not Doing Good". Merasa enak tetapi tidak melakukan yang baik.

Sering kita melakukan sesuatu, tidak membunuh, tidak mencuri, tidak berzina, tidak berbohong, tidak mabuk, seolah-olah kita tidak berbuat jahat. Tetapi apakah kita sudah berpikir, bagaimana akibatnya untuk orang lain? Kalau perbuatan kita merugikan orang lain, itu kejahatan juga! Sudahkah kita *concern* / peduli pada orang lain?

Merupakan kejahatan kalau apa yang kita lakukan akibatnya merugikan orang lain. "*Feel Good, merasa baik*", "*but Not Doing Good*, tapi tidak melakukan hal baik".

Mendengarkan *Dhamma* itu tidak sekedar mendengar. Kalau Anda sekedar mendengar, Anda bisa mendengar tetapi tidak bisa mengerti. *Dhamma* itu membutuhkan perenungan.

Orang yang bicara melulu pada waktu *Dhamma* diberikan, mereka merasa tidak berbuat jahat, tidak berbohong, tidak mencuri, tidak berzina, tetapi **perilakunya itu mengganggu orang lain**. Dia tidak peduli pada orang lain yang ingin mendengarkan *Dhamma*, dia hanya senang untuk dirinya sendiri. **Orang lain rugi, dia juga rugi tidak mendengarkan *Dhamma***. Seolah-olah tidak berbuat jahat. Tetapi apa yang dia lakukan adalah kejahatan.

Kalau *Dhamma* sedang diberikan oleh siapa saja, bhikkhu siapa pun, umat... siapa pun, **dengarkan**. Kalau Anda tidak bisa mengerti seluruhnya, ada bagian yang akan berguna. Karena bersikap diam itu adalah menghormat *Dhamma*. Hanya dengan diam, Saudara sudah

melakukan kebajikan, meskipun Saudara tidak bisa mengerti.

Ada dua sifat yang harus dikembangkan agar kita dapat melaksanakan sila atau mencapai cita-cita yaitu **Khanti** (kesabaran) dan **Viriya** (semangat/usaha). Hanya sabar namun tidak memiliki semangat itu merupakan kemalasan. Hanya punya semangat, usaha yang gigih tanpa kesabaran dapat menimbulkan kejahatan. Tidak sabar menunggu hasil, melakukan jalan pintas demi mencapai tujuan.

Tidak melakukan perbuatan jahat, itulah **Sila yang Pasif**, *Varitta Sila*, ***Sabba papassa akaranam***.

Kusalassa upasampada, **banyak berbuat baik**, itu adalah **Sila yang Aktif**, *Caritta Sila*.

Kalau hanya jangan berbuat jahat, lalu banyaklah berbuat baik, selesai. Itu bukan agama Buddha. Justru **puncak ajaran Guru Agung**, agama kita, adalah **bersihkan pikiranmu sendiri**. **Membersihkan pikiran sendiri** bukan pilihan, bukan sukarela sebenarnya, tetapi **keharusan**. Mengapa keharusan? Karena **semua perilaku kita, datangnya dari pikiran kita. Penderitaan itu bersumber dari pikiran kita. Kebahagiaan juga bersumber dari pikiran kita**.

Kalau Anda tidak mempedulikan pikiran Anda, membersihkan dengan meditasi, Anda tidak mungkin berhasil untuk mencegah perbuatan yang buruk dan menambah kebaikan.

Saudara sering bertanya, “Bhante... mengapa saya gagal menjaga hawa nafsu? Saya melakukan lagi dan lagi... hal-hal yang tidak baik”.

Usahanya berkali-kali gagal. **Karena sumbernya dibiarkan**. Sumber perbuatan buruk adalah pikiran. **Sumber perbuatan baik juga dari pikiran**. **Penderitaan berasal dari pikiran**, kebahagiaan juga bersumber dari pikiran. Cobalah Saudara bermeditasi. Semampu-mampunya. Tidak bisa meditasi dengan baik tidak apa-apa, tetapi lakukanlah.

Meditasi adalah satu-satunya cara untuk membersihkan pikiran kita. Dari pikiran yang bersih, dari sumber yang bersih, tidak mungkin mengalir air yang kotor. Air yang kotor hanya mengalir dari sumber yang kotor. Kalau saudara membersihkan sumber itu, dan sumber itu adalah pikiran kita, maka ucapan dan perbuatan kita otomatis menjadi baik.

- o0o -

11.
Manfaat Berbuat Baik

Dhammadesana oleh YM. Bhikkhu Sri Pannavaro, Mahathera.
Kathina di Vihara Isipatana, 29 Oktober 2011.

Dalam diri kita kalau batin kita kering dan tidak pernah ada hujan, maka batin yang kering itu mudah sekali terbakar dan mudah menyala sulit untuk dipadamkan. Persoalan-persoalan yang kecil di rumah persoalan yang sepele mungkin karena warna ataupun oleh anak, oleh suami atau istri, persoalan-persoalan di kantor ataupun di pekerjaan mudah sekali membuat batin kita menjadi terbakar, mudah marah, dan mudah tersinggung, mudah curiga, mudah membenci, dan mudah melakukan perbuatan yang buruk karena batin yang terbakar... terbakar karena kering.

Tetapi kalau musim hujan sudah datang tumbuh-tumbuhan tumbuh, pohon yang kering menjadi tumbuh kembali dan tanah menjadi basah sering dikatakan becek. Tidak mungkin terjadi kebakaran dan dibakar pun tidak mungkin menyala, sama dengan batin kita yang basah, basah oleh hujan *Dhamma*. Batin yang basah oleh hujan *Dhamma* tidak mudah terbakar sekalipun mungkin ada orang yang ingin membakar tidak akan menyala. Pengertian cukup kesadaran, kesabaran, dan pengendalian diri merupakan tanda-tanda batin yang basah kerena *Dhamma*, tidak mudah marah, tersinggung dan tidak mudah curiga karena batinnya basah oleh *Dhamma*.

Para Bhikkhu berkelana kemana-mana tiap tahun seperti tidak pernah berhenti, dalam masa vassa pun para Bhikkhu masih berjalan meskipun tidak lebih dari enam malam atau tujuh hari, apa yang dilakukan oleh para Bhikkhu? Para Bhikkhu berkelana tidak pernah berhenti bertahun-tahun bahkan berpuluh-puluh tahun guna untuk menurunkan hujan *Dhamma* kepada umat Buddha, kepada siapapun supaya batinnya tidak

mudah terbakar, tidak mudah melakukan kejahatan karena batin yang basah oleh *Dhamma* menjadi sejuk, menjadi sabar dan mudah untuk mengendalikan diri sendiri.

Selesai masa vassa umat bersyukur, bersuka cita dan mempersembahkan Kathina dana atau Sangha dana, dana yang dipersembahkan di bulan Kathina harus ditujukan pada Sangha, kami para Bhikkhu yang hadir hanya sekedar mewakili Sangha dan dana yang dipersembahkan oleh umat bukan untuk dibagi oleh para Bhikkhu yang hadir, Dana itu akan disimpan dan dipakai oleh para Bhikkhu semuanya diatur oleh Sangha bukan untuk Bhikkhu pribadi.

Guru agung kita mengajak kita untuk mengerti bukan untuk memilih yang sederhana, kita perlu memperhatikan, kalau tidak memperhatikan ini kita bisa mendengar tetapi belum tentu mengerti, betapa hebatnya kekuatan manusia tidak hanya ilmu pengetahuan dan tidak hanya psikologi mengakui itu, tetapi guru agung kita 2500 Tahun yang lalu sudah menyatakan itu kalau kita membaca Dhammapada no satu dan dua Guru Agung mengatakan pikiran adalah pemula, pikiran adalah pendahulu, pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pencipta perbuatan yang buruk atau perbuatan yang baik semuanya diciptakan oleh pikiran kita.

Pikiran–pikiran itulah yang membuat sains ilmu pengetahuan terjebak seperti tidak ada akhirnya, ilmu pengetahuan melahirkan teknologi, teknologi itulah yang mampu membuat bermacam-macam perubahan, dahulu kalau kita pergi ke Jepang dan lain-lain tidak usah pake lama, lima puluh tahun yang lalu kita harus naik kapal berbulan-bulan dan penuh dengan bencana, sekarang semua orang sudah bisa naik pesawat. Zaman sekarang orang bisa pergi ke seluruh dunia tidak akan lebih dari dua puluh empat jam.

Dunia ini lebarnya sepertiganya dua puluh empat jam apakah yang mengubah semua itu adalah pikiran yang mengunakan sains dan rekayasa teknologi, dahulu kalau kita telfon dari Tangerang ke Semarang kita harus minta pagi hari ke operator, daftar sore hari baru bisa menyambung dan tidak jelas kita harus bicara dengan berteriak-teriak.

Sekarang kita bisa berbicara dengan anak kita yang ada di tempat jauh degan jelas. Yang membuat perubahan semua itu adalah pikiran kita dan karena perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, bahkan sekarang ada pembuahan di luar kandungan yang sering disebut dengan bayi tabung dan sekarang bisa cloning semuanya itu karena sains dan perkembangan ilmu pengetahuan dan Teknologi.

Jaman dulu, tahun delapan puluhan kalau saya berbicara di TVRI menjelaskan tentang agama Buddha kami harus mengetik karena tidak ada computer dan laptop dll, untuk membuat kopian harus ada karbon.
Tetapi coba perhatikan, tetapi ada yang tidak bisa diubah saiens dan teknolgi seolah-olah berhenti tidak bisa melakukan perubahan apa-apa, apakah itu ilmu pengetahuan dan teknologi digunakan oleh pikiran kita seoalah-olah tanpa batas melakukan bermacam-macam perubahan dalam waktu yang tidak lama dan perubahan itu tidak akan pernah berhenti sampai kapan!

Tetapi saudara ada sesuatu yang ilmu pengetahuan dan ilmu teknologi tidak bisa melakukan apa-apa berhenti, tidak bisa melakukan rekayasa, tidak bisa merubah apakah itu?

1. **Menjadi tua**, apakah teknologi bisa mengubah ketuaan dan membuat orang tidak bisa menjadi tua, semuanya itu tidak bisa.

2. **Sakit**, teknologi bisa menemukan obat-obatan menjaga kesehatan menjadi lebih baik tetapi teknologi tidak bisa mengubah ketuaan, teknologi juga tidak bisa membendung supaya kita tidak sakit. Siapa di antara umat manusia yang belum pernah sakit.

3. **Kematian**, teknologi tidak pernah mampu menghentikan kematian tidak ada orang di dunia ini yang belum pernah mati, belum terjadi orang yang belum pernah mati karena saiens dan teknologi tidak bisa mencegah kematian.

4. **Semua orang akan berpisah dengan orang yang dicintai dan yang disayangi**, apakah ayah, Ibu, atau suami meninggal dulu karena teknologi tidak bisa mencegah berpisah dengan orang yang kita cintai.

Semua orang akan memiliki karmanya masing-masing, teknologi tidak bisa menghalang-halangi. Apakah seseorang beragama Buddha atau bukan, apakah seseorang itu senang beragama Buddha atau tidak, semuanya tidak bisa mengingkari dan menghindari apalagi menolak umur tua, sakit , mati dan berpisah dengan orang yang dicintai dan memetik akibat karma.

Siapa yang bisa menolak atau menghindari semuanya itu, tidak mungkin dan sangat tidak mungkin, ilmu pengetahuan dan teknologi seolah-olah tidak berdaya menghadapi umur tua, sakit dan kematian, perpisahan dengan yang dicintai dan memetik akibat perbuatan masing-masing.

Oleh karena itu ingin sehat wajar, usaha ingin lancar wajar dan silahkan, tetapi apakah kita sudah bersiap-siap, kalau umur tua sudah mulai jalan, sakit dan berpisah dengan orang yang dicintai akibat karma yang buruk datang.

Yang pasti kalau tidak ada persiapan bisa menimbulkan penderitaan, lalu bagaimana persiapan kita biar batin ini tidak menderita? Kita harus mengurangi kekotoran batin. memang harta yang digunakan dengan benar akan bermanfaat dan kedudukan yang digunakan dengan bijak akan bermanfaat, rejeki kemakmuran memang membawa kemudahan dan kelancaran, tetapi **kalau kotoran batin tidak dikurangi, usia tua, sakit, mati, perpisahan dan akibat karma akan menjadi sumber penderitaan**.

Kita jarang memikirkan kotoran batin berkurang, justru kita tidak sadar kotoran batin itu bertambah. Ibu, bapak, dan saudara kalau kita berbuat baik dan suka melakukan kebajikan guru agung kita mengatakan hukum karma itu pasti.

5. **Semua orang pasti memetik karma, tidak bisa dihindari**, orang percaya hukum karma atau tidak, itu tidak menuntut karena hukum

karma itu jalan terus, karena itu kalau kita melakukan kebajikan guru agung kita mengatakan **jangan meremehkan kebajikan walaupun memberikan makan pada se-ekor anjing, kucing dan semut itu juga suatu kebajikan, apalagi mempersembahkan dana kepada Sangha, membantu mereka yang kena bencana alam**, mereka yang sengsara, itu kebajikan.

Dan **hukum karma itu pasti**, kebajikan yang kecil pun akan berbuah kebahagiaan, Guru Agung kita menyatakan itu, oleh karena itu yang pasti itu jangan diharap-harapkan. Kenapa? **Namanya aja sudah pasti kok diharap-harapkan, kalau diharapkan menjadi beban pikiran kita dan mengotori batin kita, keserakahan bertambah, kekhawatiran bertambah, pamprih bertambah, keakuan juga bertambah**. Andai kita berbuat baik itu pasti berbahagia dan memetik buah yang baik, karena hukum karma itu pasti dan jalan sendiri tidak usah di harap, Sebuah contoh: matahari pasti akan terbit sebelah timur itu sudah pasti. Tidak perlu mengharap pasti matahari akan terbit sebelah timur, seperti itulah hukum karma.

Mengharap yang pasti itu tidak perlu, seperti kita berbuat bajik, berdana, beramal, menolong dan menjalankan sila dll, tidak usah mengharap karena karma itu pasti.

Yang penting adalah mengisi pikiran kita dengan tujuan berbuat baik, berdana yang lebih tinggi karena yang pasti tidak usah dibicarakan lagi, tujuan berbuat bajik yang lebih tinggi itulah yang akan mengurangi kekotoran batin yaitu **kita berbuat baik untuk mengurangi kotoran-kotoran batin, kita berbuat baik untuk mengurangi kebencian, kemarahan, curiga dan dendam, keserakahan, iri hati**.

Kita berdana belajar untuk melepaskan keserakahan, kebencian, kesombongan, keakuan, supaya nanti kalau jadi tua penyakit datang kita siap menghadapi, kita tidak akan menderita.

Memang menjadi tua tidak bisa dicegah teknologi, tidak bisa menghentikan, siapapun pasti menjadi tua, tetapi **dengan Dhammalogi**

kita menjadi tua dengan tidak perlu menderita, teknologi tidak bisa mencegah sakit, sang Buddha sendiri juga pernah sakit tetapi sang Buddha sakit tidak menderita, segala sesuatu hadapilah dengan tenang dan dengan mental, bukan dengan kemarahan atau kebencian karena kita sudah melatih untuk mengurangi kekotoran batin, akibat karma buruk datang silahkan kita tidak perlu menderita, teknologi tidak bisa menghentikan penderitaan tetapi Dhammalogi bisa menghentikan penderitaan.

Kita tidak perlu menderita menghadapi kematian, penderitaan dan berpisah dengan orang yang kita cintai, itulah kepentingan berdana dengan tujuan yang tinggi, bukan dengan tujuan yang rendah.

Karena kemakmuran, cukup sandang itu pasti dijamin oleh guru agung kita kita tidak usah risau dan dipikirkan**, justru kita menggunakan perbuatan baik sebagai latihan untuk membersihkan kotoran batin supaya kita tidak menderita, menerima usia tua dengan tenang, menerima sakit tidak dengan gelisah, menghadapi perpisahan dan akibat karma yang buruk dengan tenang**, kalau kotoran batin kita berkurang hidup kita jadi tenang, hidup yang lebih tentram, itulah kebahagiaan yang sesungguhnya, itulah Nibbana dalam pengertian yang sederhana.

Inilah ajaran guru agung kita, kalau guru agung kita mengajarkan untuk berbuat baik agar hasil karmanya menjadi manis, tidak akan kekurangan makan dan pakaian, fasilitas hidup dengan penuh sejahtera kalau banyak berbuat baik, kalau hanya itu, ajaran guru agung kita itu rendah, biasa sama dengan yang lain, itu tidak diajarkan juga tidak apa-apa karena itu sudah pasti.

Yang perlu diajarkan **berbuat baik dengan tujuan yang lebih tinggi untuk membersihkan kotoran batin karena kotoran batin itulah sumber penderitaan yang membuat orang menjadi tidak bahagia**, kotoran batin semakin berkurang maka kita semakin tenang menghadapi penderitaan, ketenangan dan ketentraman itulah kebahagiaan. Bukan deposito atau uangnya banyak, bukan karena mempunyai tanah ber

hektar-hektar apa gunanya semua materi itu kalau hidupnya penuh dengan ketegangan, kemarahan, kebencian dan keserakahan. Materi tidak membawa kebahagiaan **karena kebahagiaan itu dicapai dengan mengurangi kotoran batin bukan dengan menambah materi**.

Kalau materi kita bertambah syukur, **tapi jangan lupa kotoran batin kita harus dikurangi dengan berbuat baik dengan tujuan yang tinggi, belajar melepaskan biar kotoran batin kita juga lepas dan berkurangnya penderitaan**, itulah kebahagiaan yang sejati.

Di zaman Sang Buddha hidup, ada seorang brahmana dengan seorang istrinya, Brahmana itu berumah tangga dan mempunyai istri, tetapi Brahmana ini sangat miskin dijuluki Brahmana Ekasatakha karena punya pakaian yang luar ini hanya satu, di India zaman dahulu dan juga sampai sekarang pakaian orang bisa itu juga seperti Bhikkhu ada sarung di dalam dan kain yang lebar di luar. Tetapi Brahmana dan istrinya ini hanya punya pakaian satu kalau istrinya pergi suaminya jaga rumah dan suaminya pergi istrinya harus tutup pintu tidak bisa pergi berduaan karena pakaian luarnya ini hanya satu.

Suatu hari sang Buddha datang di desa itu dengan banyak Bhikkhu, penduduk desa datang, Brahmana ini juga ingin datang, mereka berunding siapa yang ingin bertemu dengan sang Buddha, aku atau istriku, akhirnya istrinya mengatakan ’’kamu saja lah’’ aku yang jaga rumah nanti apa yang diajarkan sang Buddha kamu ajarkan kepada saya, setelah selesai memberikan khotbah, orang-orang pada memberi obat dll.

Brahmana ini berfikir? “Aku kasih apa’’, “aku tidak punya apa-apa tetapi brahmana ini ingin memberi dan latihan melepas, dia berfikir kalau pakaian ini saya berikan, nanti saya tidak punya dan istri saya tidak bisa keluar dan pikirannya yang satu menjawab tetapi kalau kamu tidak memberi kapan lagi... berikan saja dan pikirannya yang satu menjawab lagi”, ‘’tapi pakaian ini sudah bekas, kotor, jorok, lapuk dan bau lagi”, pikirannya yang satu menjawab lagi, ’’tidak apa-apa punyanya kan hanya itu”.

Akhirnya pikiran memberi menang dan jubahnya dibuka... dilipat, jubah yang sudah tua dan usang itu dibawa maju ke depan dan diserahkan kepada sang Buddha. Dia balik ke tempat duduk dan berseru; **AKU MENANG**... dan waktu itu ada raja Pasenadi Kosala dan raja terkejut mendengar suara itu? Kemudian raja itu mengundang Brahmana itu untuk menghadap, kenapa kamu mengatakan aku menang- aku menang, Brahmana itu menjawab: “aku perang di dalam pikiran ku baginda antara memberi dan tidak memberi, antara melepas dan keserakahan karena pakaianku hanya satu-satunya aku menang karena aku bisa memberi itulah aku berteriak begitu”.

Raja sangat terkejut dan sangat terharu, kemudian raja mengatakan kepada menterinya, ’’hai menteriku... berikan kepada Brahmana ini sekarang lima jubah baru”, Brahmana itu menerima lima jubah baru tidak berselang beberapa menit tetapi apa yang dilakukan Brahmana itu, lima jubah baru itu dipersembahkan kepada Sangha karena dia berfikir, “tadi jubah yang sudah usang tidak pantas untuk orang yang telah mencapai pencerahan sempurna, tetapi sekarang aku menerima jubah baru ini yang paling pantas ku berikan semua”.

Dan raja itu terkejut lagi dan menyuruh menteri itu memberikan lima puluh jubah baru, terus brahmana itu pulang dengan membawa lima puluh jubah baru dan dibantu oleh tetangga-tetangganya.

Apakah brahmana ini berfikir waktu mempersembahkan jubah yang butut dan bau itu supaya dia mendapatkan balasan lima puluh kali? Tidak ada pikiran itu sama sekali, apakah brahmana ini berdana untuk mendapatkan pujian karena di situ ada raja? Tidak, salah-salah ia akan dicela orang banyak karena jubah yang kotor diberikan, tidak mungkin ada orang yang memuji dia, **dia tidak mengharapkan pujian, tidak mengharapkan karma baik berbuah segera**.
Brahmana ini ingin **mengurangi keserakahan batin dan dia menang**, lima puluh lembar jubah baru itu tidak ada artinya kalau kita percaya hukum karma itu pasti tidak usah diharapkan.

Gunakan kesempatan untuk berbuat baik untuk tujuan yang lebih tinggi, itulah ajaran Guru Agung kita yang lebih tinggi dari ajaran-ajaran yang lain, kemakmuran manusia itu pasti jika kita mau berbuat baik akan memetik kebaikan juga.

Tidak sulit-sulit berdana itu juga tetapi pikiran ini yang diubah, **diubah dari keinginan yang rendah menjadi pikiran dengan tujuan yang tinggi**, kita akan mencapai kebebasan dari penderitaan itulah puncak dari ajaran guru agung kita dan itulah manfaat berbuat kebajikan yang benar.

- o0o -

12.

Kebaikan Tanpa ke-Aku-an

"Khanti paramam tapo titikkham,
nibbanam paramam vadanti buddha
Na hi pabbajito parupaghati,
samano hoti param vihethayanto.
Sabbapapassa akaranam,
Kusalassupasampada
Sacittapariyodapanam,
etam buddhana sasanam.
Anupavado anupaghato,
patimokkhe ca samvaro mattannuta ca bhattasmim,
pantanca sayanasanam adhicitte ca ayogo,
etam buddhana sasananti.
Ovada Patimokkha."

Sanghanayaka Thera dan Bhikkhu Sangha yang saya hormati, pagi hari ini seolah-olah alam di sekitar kita ikut memberikan perhatian dalam memperingati Magha Puja dan sekaligus peletakan batu pertama tempat meditasi Dhammaguna. Suasananya sejuk, tidak panas dan juga tidak hujan hening, burung-burung berkicau seolah-olah mereka ingin menyaksikan satu peristiwa, yang meskipun kecil, tetapi mungkin merupakan peristiwa yang amat berarti dalam perjuangan kita dalam mencapai kebebasan dan membantu orang banyak dalam mencapai kebebasan pula.

Ibu, bapak, dan Saudara sekalian, di pagi hari ini, kita memperingati Magha Puja, meskipun peristiwa itu... peringatan itu sudah agak lama lewat. Sudah tentu Magha Puja mengingatkan kita kembali kepada empat peristiwa istimewa yang terjadi pada hari yang sama, atau dengan kata lain empat tanda istimewa yang menandai peristiwa Magha.

Empat tanda istimewa yang terjadi pada bulan purnama di bulan Magha yang umumnya jatuh dalam bulan Februari atau Maret adalah berkumpulnya bhikkhu yang semuanya telah mencapai tingkat kesucian Arahat di Veluvana arama, di kota Rajagaha, ibukota Kerajaan Magadha. Jumlah yang sebanyak itu mereka semua datang tanpa diundang, tanpa perjanjian sebelumnya.

Kesemua bhikkhu Arahat itu, semuanya ditahbiskan oleh Sang Buddha sendiri dengan rumusan "***Ehi Bhikkhu***". Juga sering dikatakan bahwa kesemua bhikkhu Arahat tersebut, semuanya mempunyai ***chalabhia cha abhinnya***, enam kesaktian luar biasa, lima kesaktian duniawi dan satu kesaktian ***lokuttara*** atau mengatasi keduniawian. Oleh karena itu, kalau bhikkhu yang Arahat itu, tanpa perjanjian dan tanpa diundang, datang serentak dengan tujuan yang sama, di tempat yang sama, sesungguhnya bukanlah sesuatu yang mengherankan karena kesemuanya mempunyai abhinya, kesaktian dan juga kesucian sempurna.

Pada peristiwa yang sangat penting itu, Guru Agung kita membabarkan khotbah yang amat singkat, kita kenal sekarang dengan judul Ovadapatimokkha, anjuran untuk praktek menuju kebebasan. Di awal khotbah ini, saya mengulang Ovadapatimokkha secara lengkap. Khotbah itu singkat dan memang tidaklah mengherankan kalau khotbah itu singkat, karena Sang Buddha memberikan ***ovada*** atau instruksi kepada bhikkhu yang semuanya telah mencapai kesucian sempurna atau Arahat.

Saya ingin menguraikan Ovadapatimokkha itu pada kesempatan ini, saat kita memperingati kembali, merenungkan kembali peristiwa Magha dan sekaligus mengiringi peletakan batu pertama pembangunan wisma

Dhammaguna. Namun saya tidak akan menjelaskannya secara lengkap karena akan memakan waktu cukup panjang. Saya memetik beberapa kalimat dari *Ovadapatimokkha* yang rasanya sangat sesuai untuk kita renungkan bersama pada pagi hari ini.

Pada bait ketiga khotbah Beliau yang singkat, Guru Agung kita mengucapkan ***Anupavado anupaghato***. **Jangan menghina, jangan menyakiti**. Jangan menghina dan jangan menyakiti sesungguhnya adalah praktik yang paling awal bagi setiap umat Buddha dan juga mungkin tidak berlebihan kalau saya mengatakan bagi setiap umat beragama dalam usaha membawa kemajuan bagi hidupnya. Jangan menghina, jangan menyakiti adalah praktik awal bagi orang-orang yang beragama, ajaran awal, persiapan awal bagi tiap orang yang menginginkan kemajuan dalam kehidupan ini.

Jangan menghina, sesungguhnya adalah **mengendalikan ucapan**, sementara jangan menyakiti adalah **mengendalikan perbuatan**. Sang Buddha kemudian mempertegas lagi dengan ***Patimokkhe ca samvaro***, **mengendalikan diri** sesuai dengan patimokkha bagi para bhikkhu, **sesuai dengan sila** bagi umat awam. **Patimokkhe ca samvaro** adalah **sabbapapassa akaranam**, **menghentikan semua perbuatan jahat**.

Ibu, bapak dan Saudara sekalian, apalagi kalau Saudara menginginkan kemajuan spiritual, agar ada sesuatu yang berharga di dalam diri Saudara yang harus Saudara bangun, tidak hanya fisik, tidak hanya sarana gedung-gedung yang tampak. Ada sesuatu di dalam diri saya yang harus saya bangun, maka persiapan awal adalah pengendalian diri.

Pengendalian diri adalah persiapan awal untuk membangun sesuatu yang berharga di dalam diri kita. Tanpa persiapan awal ini, bahkan kehidupan beragama puntidak ada manfaatnya. Tanpa pengendalian diri, kehidupan beragama tidak akan terasa faedahnya. Kemuliaan seseorang akan dihargai bukan karena dia menaklukkan orang lain, tetapi karena dia menaklukkan dirinya sendiri.

Ibu, bapak dan Saudara sekalian, pengendalian diri adalah realita kehidupan umat beragama, perilaku keberagamaan yang awal. Pengendalian diri adalah persiapan untuk membangun kualitas mental spiritual Anda. Hanya dengan persiapan itu saja, hanya dengan perilaku keberagamaan awal itu saja, sangat besar sumbangsih yang bisa diberikan oleh manusia dalam kehidupan bersama. Kalau Saudara sekarang mendengar dari media-media massa, dari koran, dari televisi, tentang kekerasan, pembunuhan, kekejaman apakah yang menjadi faktor semua hal itu bisa terjadi. Sebabnya adalah manusia tidak bisa lagi mengendalikan dirinya.

Saya ingin mengulang, seandainya Saudara hanya mampu beragama pada tataran awal dengan mengendalikan diri, dengan tidak menghina, dengan tidak menyakiti, hanya itu, itu pun dampaknya amat besar bagi kehidupan bermasyarakat, bagi kehidupan bersama, bagi membangun keluarga, bagi kita yang tinggal di tengah-tengah orang banyak.

Kita harus membangun kembali rakyat bangsa ini dengan bertekad, marilah kita memperkuat dengan pengendalian diri. Saudara tidak akan dihargai kalau Saudara menaklukkan orang lain, tapi Saudara menjadi orang mulia, makhluk yang mulia kalau Saudara mampu mengendalikan diri Saudara sendiri.

Ibu, bapak dan Saudara sekalian, sering orang mempunyai pandangan, beragama atau menjalani *Dhamma* itu memang sulit, tetapi kesulitan yang kita pikul, kesulitan dalam melaksanakan *Dhamma* itu, nanti akhirnya akan memberikan manfaat yang luar biasa.

Saya ingin menyatakan bahwa pandangan ini tidak benar bukan berarti salah, tetapi tidak lengkap. **Kalau Saudara berusaha mendalami *Dhamma* dan berusaha praktik *Dhamma*, meskipun sukar bukan berarti Saudara harus menahan kesukaran itu bertahun-tahun baru akhirnya Saudara akan memetik manfaatnya**. Tetapi pada saat Saudara mulai menjalani *Dhamma*, pada saat itu juga sesungguhnya Saudara sudah merasakan manfaat *Dhamma*. **Manfaat *Dhamma* itu berkelanjutan, berkesinambungan, terus-menerus**. Bukan kita harus

sengsara sekarang, menunggu sangat lama nanti manfaatnya di saat akhir baru kita nikmati, tidak benar. **Di sepanjang kita melaksanakan *Dhamma*, di sepanjang itu pula kita menikmati manfaat *Dhamma***.

Mattannuta ca bhattasmim, pantanca sayanasanam, makan dengan bijaksana, tidak berlebihan serta memiliki tempat tinggal dan pergaulan yang sesuai.

Dahulu, mungkin Saudara berpikir bahwa masalah ini adalah masalah kecil, masalah makanan dan pergaulan, tetapi sekarang apakah Saudara mengatakan masalah ini, masalah kecil. Setiap hari kita disuguhi berita, anak-anak kita, saudara-saudara kita yang keracunan, yang shabu-shabu, yang ganja, yang narkotik, dan sebagainya.

Itu adalah persoalan makanan, makanan yang menghancurkan manusia. Hal ini bukanlah hal yang sepele. **Pergaulan menghancurkan moral**. Hal ini bukanlah hal yang sepele. Kalau seseorang sudah kecanduan makanan-makanan yang beracun, suatu saat dengan segala macam usaha dan dibantu orang banyak dia bisa berhenti, tetapi kadang-kadang memang amat susah. Kalau orang ini kelak menghadapi masalah, menghadapi persoalan dan dia menjadi stress, maka dia akan teringat racun-racun yang dahulu pernah dimakannya, yang katanya bisa membawa orang ke alam surga, lalu dia kembali menjadi ketagihan.

Memperhatikan makanan, memperhatikan pergaulan dan tempat tinggal adalah instruksi, amanat yang diberikan oleh Sang Buddha sendiri pada waktu memberikan amanat di depan Arahat. **Peringatan keras sesungguhnya**, dari Sang Buddha berhati-hatilah pada makanan, waspadalah pada pergaulan dan tempat tinggal.

Sekarang penyakit – penyakit muncul, para dokter mengatakan makanan. Ada peribahasa yang mengatakan, Mulut kita tidak besar, hanya selebar daun tetapi penyakit masuk melalui mulut dan kejahatan keluar melalui mulut.

Ucapan kita menciptakan kejahatan, makanan kita mendatangkan penyakit. Makanlah sederhana. Apakah Saudara-saudara umat Buddha sudah pernah mencoba Atthasila, delapan sila. Pada hari-hari purnama, sebulan dua kali, syukur empat kali, cobalah berlatih mengendalikan diri, mengendalikan makanan. Membuat persiapan untuk kemajuan kualitas spiritualitas kita dengan melakukan latihan Atthasila pada hari-hari tertentu.

Saya pernah mengatakan kalau saudara-saudara kami yang Muslim, setahun sekali berpuasa hari, kalau umat Buddha menjalani Atthasila sebulan dua kali, setahun barulah dua puluh empat kali, masih kalah dengan mereka yang beragama Islam. Apakah umat Buddha tidak malu. Apalagi Sang Buddha memberi keringanan, puasa Buddhis itu boleh kredit, tidak usah kontan keras sebulan penuh, sebulan hanya dua kali, tetapi kredit itu juga kadang-kadang tidak dibayar.

Ibu, bapak, dan Saudara sekalian, ***Anupavado anupaghato***, tidak menghina, tidak menyakiti, mempunyai ***samvara***, mengendalikan diri, berhati-hati dalam makanan, waspada dalam pergaulan dan memilih tempat tinggal, itulah *Dhamma* yang akan memberikan ketentraman dan kebahagiaan sekarang. Saudara tidak perlu menunggu hasilnya berpuluh-puluh, beratus-ratus kehidupan kemudian.

Ayurarogya sampatti, manfaat hidup sehat baik mental maupun fisik adalah manfaat *Dhamma* sekarang. ***Dittha dhammika payojana dhamma***, usia yang sehat, kesehatan yang prima. Sehat mental dan fisik. ***Ayurarogya sampatti*** itulah ***dittha dhammika payojana dhamma***. Oleh karena itu, buanglah persepsi, buanglah pandangan kalau Saudara masih mempunyai pandangan bahwa praktik *Dhamma* atau menjalani *Dhamma* itu sulit, karena pada saat Saudara menjalani *Dhamma*, pada saat itu Saudara telah memperoleh manfaat.

Dengan pengendalian diri, dengan sila, Saudara akan memuliakan kehidupan Saudara sekarang, dan Saudara akan memberi kemuliaan pada semua makhluk dan orang banyak sekarang.

Adhicitte ca yogo adalah **meluhurkan pikiran**. ***Adhicitte*** pikiran yang luhur, ***ca yogo***, melakukan usaha keras untuk meluhurkan pikiran, ***sacittapariyodapanam***, sampai pikiran kita menjadi bebas dari kotoran batin. Seandainya Saudara masih belum mampu membebaskan pikiran Saudara dari ***kilesa***, dari kotoran batin, namun **Saudara sudah berusaha dengan kesungguhan dan terus berusaha untuk membersihkan pikiran**, maka **setelah kematian Saudara akan dilahirkan di alam-alam yang lebih baik, alam yang kondusif untuk praktik *Dhamma* yang lebih mendalam dan lebih luas**.

Ibu, bapak, dan Saudara sekalian, **meluhurkan pikiran adalah puncak dari kebajikan**. Banyak cara untuk berbuat bajik, tetapi meluhurkan atau membersihkan pikiran adalah puncak dari kebajikan.

Hari ini kita akan memulai satu proyek yang intinya akan menjadi sarana untuk membantu bagaimana meluhurkan pikiran dengan bermeditasi dan saya melihat banyak sekali yang berpatisipasi dengan memberikan bantuan. Ada yang berdana uang, ada yang berdana tanah, ada yang berdana bahan bangunan, ada yang berdana tenaga.

Saya ingin mengajak Saudara, bukan meminta mengajak Saudara untuk menanam kebajikan. Bukan persoalan seberapa besar, yang ratusan juta dengan yang sekedar seribu... dua ribu rupiah tidak berbeda kalau Saudara berdana dengan tujuan untuk membersihkan pikiran.

Ibu, bapak, dan Saudara-saudara yang berbahagia, memang di antara kita kadang-kadang ada yang berdana dengan berpikiran, Wah, saya akan berdana bagian yang paling atas supaya usaha saya naik menuju yang paling atas, saya akan berdana fondasi supaya hidup saya menjadi kuat.

Saudara, cobalah perhatikan, kalau Saudara berdana karena di alam semesta ini ada hukum karma yang tidak bisa dipungkiri oleh siapapun, maka dana anda itu pasti berbuah. Yang menjadi pertanyaan saya, kalau sudah pasti berbuah mengapa Saudara risau. Sebab, kalau sesuatu yang sudah pasti lalu Saudara risaukan, tau ya, risau ya. Sesuatu itu

sudah pasti. Pasti, karena hukum karma itu pasti. Tetapi saudara masih risau, mengharap ini, mengharap itu, dengan berdana kepingin ini, kepingin itu. Apa namanya Sesuatu yang sudah pasti tapi Saudara risaukan.

Ada mendung, tidak ada mendung, besok pagi matahari pasti terbit di sebelah timur. Tetapi Saudara risau, Terbit tenan opo ora. **Kalau sesuatu yang sudah pasti tapi Saudara risaukan, apa namanya Saudara bodoh dan kebodohan itu adalah kotoran batin**.

Jadi kalau Saudara berbuat kebajikan, berdana, menolong, membantu, ringan tangan. Saudara mengharapkan manfaatnya, mengangan-angankan manfaatnya. Saudara risau. Kerisauan Saudara itu kotoran batin dan Sang Buddha menunjukkan **Aku mengajarkan engkau untuk berdana, untuk membersihkan kekotoran batin, itulah *Dhamma***.

Oleh karena itu, cobalah berdana, membantu dengan pikiran, dengan tenaga, dengan pendapat-pendapat yang baik, dengan dorongan semangat, dengan materi, dengan uang, tidak usah risau apa manfaatnya nanti. Mengapa tidak usah risau Karena manfaatnya pasti.

Alangkah bodohnya orang yang merisaukan sesuatu yang pasti, justru kerisauan itu menambah kotoran batin. Kalau Saudara memberi, memberi, memberi, berdana, berdana, berdana, berbuat baik, berbuat baik, berbuat baik, berbuat baik, tulus itulah kebaikan untuk ***Sacittapariyodapadam***, untuk kebersihan pikiran untuk ***Adhicitte ca yogo***, untuk perjuangan meluhurkan pikiran kita.

Apalagi kalau saya berbicara yang lebih kontras, semisal, Saya ini sudah berdana sana banyak, tapi kalau saya datang ke vihara, Bhante Pannya kok tidak menyapa. Aduh alangkah rendahnya, lebih rendah daripada orang yang risau. Orang ini bukan hanya risau tapi kebingungan. Dia sangat bingung kalau matahari besok tidak terbit, alangkah rendahnya dia berpikir.

Masih mending kalau Saudara menyumbang Vihara Bodhivamsa, Wisma Dhammaguna, karena panitia sregep tulis surat untuk mengucapkan terima kasih dan memprovokasi untuk berbuat baik lagi masih mending, karena kalau Anda berdana untuk Vihara Mendut, saya malas untuk tulis surat.

Janganlah Saudara menjadi orang yang kebingungan, yang risau dengan sesuatu yang pasti. Kalau Anda mengendalikan diri, kalau Anda menjalankan sila, kalau anda ***kusalasa upasampada***, menambah kebajikan, sudah pasti ***ayurarogya sampatti***, Saudara akan memetik *Dhamma* sekarang. Sudah pasti setelah kematian Anda akan dilahirkan di alam-alam yang lebih kondusif, ***samparayika payojana dhamma***, manfaat *Dhamma* untuk kehidupan yang akan datang dan kalau Saudara tidak risau, Saudara memberi.. memberi.. memberi.. dengan ketulusan, tidak risau karena Saudara tidak meragukan hukum karma sedikit pun, maka Saudara berhasil membersihkan pikiran Saudara dari kotoran batin, itulah ***nirodha sampatti***, manfaat *Dhamma* yang tertinggi. Orang seperti ini tidak akan stress, dia gembira, dia bahagia, dia siap memberi apapun. Apa pun dia ingin memberikannya, orang ini tidak mengharapkan pujian, orang ini tidak mengharapkan terima kasih justru dia ingin memberikan pujian, dia ingin memberikan terima kasih.

Oleh karena itu, saya wanti-wanti, Bodhivamsa dan Dhammaguna ini dalam pembangunan, berusahalah untuk membuang kotoran batin, jangan pengkerengan, saling ngotot kemudian menonjolkan keakuan siapa paling berjasa, dan sebagainya, supaya tidak hanya bangunan fisiknya yang jadi, mereka yang terlibat di dalam pembangunan Dhammaguna Bodhivamsa ini spiritualnya, batinnya juga maju.

Jangan karena Viharanya, pengurusnya lalu antem-anteman dan mereka semua rupa-rupanya mampu. Rupa-rupanya Bodhivamsa mampu, mampu untuk membangun tanpa kemarahan, tanpa ketegangan, tanpa pengkerengan.

Tetapi, kalau umat di sini, pengurus di sini mampu membangun dengan kerukunan tanpa keakuan, tanpa kemarahan, tanpa pengkerengan, lalu

itu dijadikan **kebanggaan, itu juga kotoran batin yang baru**. Bangga kalau dirinya rendah hati, bangga kalau dirinya tidak pernah marah, bangga kalau dirinya orang yang baik, itulah kotoran batin yang baru dan kekotoran batin yang halus itu juga harus dicabut supaya kita memperoleh kualitas yang lebih baik dalam praktik *Dhamma*.

Ibu, bapak, Saudara sekalian, oleh karena itu, saya berharap kalau Saudara meninggalkan Vihara Bodhivamsa ini, jangan ketinggalan, semuanya jangan ada satu pun yang kelewatan. Semuanya berbuat baik dengan tulus dan tidak usah malu.

Kalau Saudara berdana seribu rupiah, lalu Saudara malu, maka **malu berbuat baik itu juga kotoran batin yang kasar**. Bhante, kalau saya tidak membawa sangu? Apa saja bisa Saudara berikan sebagai latihan membersihkan kotoran batin, kalau tidak bisa memberi sekarang, paling tidak sekarang saya bertekad untuk mengirimkan dana kemudian. Misalnya Anda bertekad, Setiap bulan kalau saya gajian saya akan potong untuk kirim ke Klaten. Apa nanti manfaatnya? Tidak usah risau, manfaatnya adalah pasti tetapi yang harus diwaspadai bukan yang pasti, kotoran batin itulah yang harus diwaspadai.

Kalau tidak ada kewaspadaan, tidak ada ***sati***, tidak ada perhatian, kotoran-kotoran batin itu bisa menyelinap, meracuni, mengotori pikiran kita. Perkara buah dari perbuatan baik adalah kebahagiaan itu pasti, tidak usah dirisaukan.

Justru yang harus diwaspadai, diawasi adalah kotoran batin pada saat kita berbuat baik sehingga kebaikan itu tidak menimbulkan ***kilesa*** atau kotoran batin yang baru, tetapi malahan membersihkan pikiran kita dari kotoran-kotoran batin. Kotoran batin itulah Saudara, penyebab penderitaan. Kegelisahan, ketidakpuasan, keputus-asaan, penasaran, marah, dendam itulah kotoran batin, dan kotoran batin itu harus dikikis, diwaspadai, dan kemudian dihancurkan.

Ibu, bapak, Saudara sekalian, itulah sebagian dari pesan Sang Buddha pada saat Beliau menyampaikan khotbah singkat ***Ovadapatimokkha***.

Dengan melaksanakan *Dhamma*, Saudara akan merasakan manfaat. Pada saat Saudara mulai melaksanakan *Dhamma*, pada saat itulah Saudara merasakan manfaat *Dhamma*.

Ibu, bapak, dan Saudara-saudara, tidak panjang yang ingin saya sampaikan. Jadikanlah sebagian uraian dari ***Ovadapatimokkha*** ini sebagai renungan bagi Saudara, sekaligus mengiringi peletakan batu pertama Wisma Dhammaguna.

- o0o -

13.
"Ke-Aku-an"

Dalam pandangan agama Buddha, antara pikiran dan pemikiran tidaklah dibedakan. Pemikiran yang dalam pengertian umum adalah hasil dari pikiran, sesungguhnya adalah pikiran itu sendiri. Sama seperti kita melihat rumah. Komponen-komponen seperti tiang, kasau-kasau, dinding, kerangka atap, genteng dan lantai; yang disusun membentuk rumah, sebenar-benarnya adalah rumah itu sendiri. Sama sekali tidak bisa dikatakan, bahwa 'rumah' ini memiliki tiang seperti ini, dinding seperti ini, atap begini, lantai begitu, dan sebagainya.

Rumah yang mana yang memiliki atau menjadi si pemilik semua itu? Tidak ada! Komponen atau bagian-bagian itu sendiri, yang tersusun seperti itu, adalah 'rumah' itu sendiri. Tidak ada si pemilik atau bagian rumah, dan bagian lainnya adalah bagian yang dimiliki atau menjadi pelengkap. Persis seperti itu adalah pikiran kita. Pikiran ini adalah pemikiran itu sendiri, termasuk proses berpikir.

Pemikiran itu pun bukan juga suatu yang muncul kemudian berhenti, sehingga boleh dianggap sebagai hasil akhir dari suatu proses berpikir. Satu pemikiran muncul sesaat, kemudian berubah, cepat sekali, terus begitu tanpa henti.
Semua yang muncul menjadi pikiran atau pemikiran disebut ***sankhara***, perpaduan. Disebut perpaduan karena sifat kemunculannya yang tidak mandiri tetapi terjadi karena banyak faktor. Dan juga faktor-faktor yang memungkinkan timbulnya pikiran itu tidak kekal, berubah terus, maka pikiran yang muncul pun berubah dengan cepat.

Pengertian Benar

Bila faktor yang berpengaruh pada pikiran itu benar dan baik, maka pikiran pun mendapatkan faktor yang benar dan baik. Pengaruh baik itu dalam Delapan Unsur Jalan Mulia disebut Pengertian Benar atau

Pandangan Benar. Pengertian yang benar adalah pengertian yang sesuai dengan Hukum Alam (***Niyama Dhamma***) dan membawa keterbebasan dari penderitaan.

Seluruh ajaran Guru Agung Buddha Gotama atau *Dhamma*, yang kita pelajari dan pahami adalah pengertian benar. Pengertian benar ini mempengaruhi pikiran.

Tetapi pikiran tidak selalu berada dalam pengaruh atau arahan yang benar. Faktor-faktor lain pun masih sering muncul mempengaruhi pikiran kita, misalnya keserakahan, kebencian, keakuan, dan berbagai angan-angan lainnya.

Bila pengaruh buruk itu muncul pada pikiran, lalu seseorang teringat pada pengertian benar bahwa keburukan akan berakibat keburukan; oleh karenanya pengaruh buruk jangan diikuti; maka pikiran buruk tidak akan berlanjut terus.

Proses tidak berlanjutnya pikiran buruk itu dapat diterangkan sebagai berikut: Adanya kewaspadaan yang mengetahui bahwa pikiran buruk sedang atau mulai muncul, kemudian digunakanlah pengertian atau konsep yang baik untuk menghentikannya.

Memang bisa berhasil. Meski bisa juga tidak berhasil. Artinya, pikiran yang buruk itu berjalan terus sampai muncul menjadi ucapan atau tindakan yang buruk. Cara ini yang dilakukan oleh hampir semua umat beragama. Pengertian benar yang sudah diyakini atau diimani digunakan untuk mengatasi pikiran-pikiran buruk.

Demikian juga, umat Buddha mengenal pengertian ***Anatta*** (tanpa-aku), atau ***Sunyata*** (Tanpa inti yang kekal). Tetapi bukan berarti kalau seseorang sudah mengerti atau paham benar tentang pengertian ***Anatta*** yang diajarkan oleh Guru Agung Buddha Gotama, maka sudah tidak ada lagi pikiran keakuan padanya. Pikiran keakuan itu tetap saja timbul begitu cepat dan begitu sering meskipun dia sudah sangat paham ***Anatta*** dan juga sudah tidak menghendaki pikiran keakuan itu timbul.

Bila ia waspada terhadap munculnya pikiran keakuan itu: "Ini kebaikanku". "Ini jasaku". "Ini kewajibanku". "Ini hasilku", dan masih banyak lagi, lalu dilawanlah pikiran keakuan itu dengan pengertiannya tentang ***Anatta*** (Tanpa-aku) yang sudah diyakini kebenarannya. Maka yang sekarang menjadi pikirannya adalah pikiran atau konsep tentang ***Anatta*** (Tanpa-aku) tersebut. **Cara ini bukanlah cara mengatasi atau menghabiskan keakuan, melainkan melawan konsep (keakuan) dengan konsep (tanpa-aku)**.

Untuk memudahkan mengingat, kita berikan saja nama untuk cara ini: cara konvensional atau cara biasa.

Kewaspadaan atau Perhatian

Cara menghabiskan pikiran keakuan yang sering muncul dan menjadi sumber keburukan atau penderitaan menurut ajaran Guru Agung Buddha Gotama adalah:

Perhatikan atau waspadai terus-menerus bila pikiran keakuan itu muncul. **Jangan menyesali bila pikiran keakuan muncul**, tetapi yang sangat penting adalah menyadari atau memperhatikan pikiran itu. Perhatikan saja! Waspadai saja!

Waspadai dengan sikap pasif. Artinya, **tidak perlu menggunakan konsep *Anatta* (Tanpa-aku) untuk menghentikan atau melawannya**. **Tidak menganalisis dari mana munculnya pikiran keakuan itu**, dan juga tidak perlu ingin menghentikannya karena tidak sesuai dengan *Dhamma*. Tetapi, perhatikan saja terus-menerus, awasi saja terus-menerus. Mengawasi dengan pasif. **Hanya mengawasi saja! Maka, pikiran keakuan itu akan teratasi, akan berhenti dengan sendirinya**. Inilah cara yang diajarkan oleh *Dhamma* ajaran Guru Agung Buddha Gotama sebagai cara untuk menghabiskan keakuan. Kita namakan cara ini: cara ***vipassana*** atau cara pencerahan.

Memang kita belum mampu mengawasi setiap timbulnya pikiran buruk: keserakahan, iri hati, kebencian, kekejaman, kejengkelan, kekecewaan dan keakuan. Tetapi **bila kita mengetahui atau menyadari bahwa**

pikiran itu mulai atau sedang muncul, maka perhatikanlah, awasilah! Pikiran itu akan berhenti. Selanjutnya hanya kesadaran murni yang berlangsung. Kesadaran murni itu adalah kata lain dari kebebasan. Kebebasan dari penderitaan. Meski hanya dialami sesaat, kesadaran murni adalah kebebasan. Bagi yang belum mencapai kebebasan penuh, kebebasan itu hanya dialami sesaat. Mengapa hanya dialami sesaat? Karena kotoran yang lain dari pikiran masih akan muncul lagi.

Beda antara manfaat kedua cara

Apakah perbedaan di antara kedua cara, yakni cara biasa dan cara ***vipassana***, dalam mengatasi pikiran buruk? Cara biasa, yaitu cara melawan konsep buruk atau pikiran buruk dengan pikiran baik yang didasari pengertian benar atau keyakinan memang bisa menghentikan pikiran buruk. Karena pikiran buruk bisa dihentikan, maka perilaku buruk tidak akan dilakukan. Tetapi cara ini tidak banyak mengurangi kelekatan seseorang pada kenikmatan dalam melakukan keburukan.

Ketagihan pada kenikmatan terhadap keburukan, dan juga kenikmatan terhadap kebaikan, akan memperkuat pikiran keakuan. Keakuan ini kemudian menyebabkan berbagai keinginan bermunculan.

Cara *vipassana* atau mengembangkan pandangan terang akan menumbuhkan pencerahan mental yang menyadarkan kita bahwa kondisi pikiran ini adalah tidak kekal. Dalam perhatian penuh atau perhatian terus-menerus itu kita akan menyadari dengan jelas munculnya suatu pikiran, bertahan sebentar, lalu tenggelam. Kemudian muncul pikiran yang lain, bergolak, berkembang, tidak lama juga lalu tenggelam. Begitu seterusnya! Arus pikiran ini tidak akan pernah berhenti. Pencerahan mental yang timbul dari perhatian terus-menerus (***nyana***), bukan logika intelektual, terhadap pikiran kita sendiri ini akan mengurangi kelekatan atau kelengketan kita terhadap segala kenikmatan sesaat. Kekuatan keakuan yang timbul dalam pikiran menjadi berkurang. Kekuatannya yang membakar-bakar berbagai keinginan pun berkurang.

Kemampuan mengetahui pikiran-pikiran yang muncul, utamanya pikiran keakuan, dan mengawasi atau memperhatikannya terus-menerus sampai pikiran keakuan itu lenyap adalah latihan dan juga tujuan meditasi Buddhis.

- o0o -

14.
Saat Aku Berhenti, Penderitaan Berhenti

Ibu, Bapak & Saudara, pada saat Guru Agung Buddha Gotama membabarkan *Dhamma*, atau Dharma, untuk pertama kali, yang dikenal dengan “Memutar Roda *Dhamma*”, *Dhamma-cakka-pavattana*, Beliau membabarkan Empat Kebenaran Mulia, *Cattāri Ariya Saccāni*. Kalau Empat Kebenaran Mulia ini boleh diringkas—dan yang meringkas adalah Guru Agung kita sendiri—maka ringkasan itu menjadi kalimat yang sederhana. Guru Agung pernah menyampaikan kalimat itu kepada Bhikkhu Anuradha, *“Pubbe cāhaṃ Anurādha, etarahi ca dukkhañce va paññāpemi dukkhassa ca nirodhan’ti.”* [1] Artinya, “**O, Anuradha, dahulu dan sekarang, hanya ini yang Kuajarkan**: *dukkhañce va paññāpemi dukkhassa ca nirodha*, **tentang dukkha / penderitaan dan tentang lenyapnya penderitaan**.” Jadi kalau Empat Kebenaran Mulia, *Cattāri Ariya Saccāni*, diringkas, kepada Bhikkhu Anuradha Guru Agung kita mengatakan, “Dulu dan sekarang, yang Kuajarkan hanyalah penderitaan dan lenyapnya penderitaan.”

Ibu, Bapak & Saudara, uraian malam hari ini memang tidak begitu sederhana, sulit. Tidak berlebihan bila saya memohon dengan hormat dengan kerendahan hati perhatian Ibu, Bapak & Saudara. Kami mengira, Asadha Agung yang diisi dengan ***Dhamma-sakaccha***, berbincang-bincang tentang *Dhamma*, akan dihadiri oleh dua ratus sampai tiga ratus orang; tetapi malam ini hadir dua ribu sampai tiga ribu orang. Tentu tidak mudah untuk memaparkan, menyampaikan, menjelaskan pokok dasar ajaran Guru Agung kita kalau tanpa perhatian seksama. Oleh karena itu harapan saya, semogalah Ibu, Bapak & Saudara bisa memberikan perhatian kepada uraian kami malam hari ini.

----
[1] Samyutta Nikaya, 4.384

Ibu, Bapak & Saudara, persoalannya sekarang adalah tidak ada seorang pun yang senang menderita, semua orang *emoh* ***dukkha***, apa pun agama, kepercayaan, golongan dsb. **Siapakah di antara kita**

yang ingin menderita, yang senang menderita? Tidak ada seorang pun yang senang menderita, semuanya tidak ingin, tidak senang menderita. **Semuanya ingin melenyapkan penderitaan**.

Ibu, Bapak & Saudara, mohon maaf, kalau saya harus menyampaikan, tetapi keinginan tinggallah keinginan, Ibu, Bapak & Saudara. **Kita sering tidak sungguh-sungguh melenyapkan penderitaan**. Kita tidak senang menderita, kita *emoh* menderita, tetapi kita tidak sungguh-sungguh melenyapkan penderitaan. Apa yang kita lakukan? **Yang kita lakukan hanya menutup-nutupi penderitaan, tidak melenyapkan penderitaan**.

Saya akan mulai dengan tidak berbuat buruk, **karena perbuatan buruk menimbulkan kesedihan, korban, terhadap diri sendiri, demikian juga orang lain**. Tidak usah harus menganut Agama Buddha, tapi saya mohon kalimat ini jangan dipotong, ikuti kalimat selanjutnya. Agama apa pun yang dianut, tidak harus mengerti hukum karma, hukum sebab-akibat; mengerti hukum karma atau tidak meyakini hukum karma, mengerti *anicca* atau tidak mengerti *anicca*, mengerti dan meyakini *anatta* atau tidak mengerti *anatta* sama sekali, tidak soal, Saudara. Tapi kalau membuat bom, itu buruk. Siapa pun, apa pun agamanya, apa pun keyakinannya, perbuatan itu menimbulkan korban, menimbulkan kesedihan, menghancurkan.

Tetapi, apa pun keyakinannya, mengerti *anatta* atau tidak mengerti *anatta*, mengerti hukum karma atau menolak hukum karma, **kalau orang berbuat yang baik, yang bajik, mengendalikan dirinya dari perilaku yang buruk, menolong, membantu, meringankan mereka yang menderita, perbuatan mereka adalah perbuatan yang baik**. Kebaikan membawa manfaat bagi orang banyak. dan kebaikan membawa manfaat bagi dirinya sendiri. Keburukan tidak hanya merugikan dirinya, tetapi setiap perbuatan yang buruk tentu memakan korban. Dari yang

sederhana, mencaci maki, memfitnah, mencuri, berselingkuh, menyeleweng, berbohong, tidak jujur, sampai kepada pembunuhan dsb, mesti membawa korban, istri, anak, suami, lingkungan dan orang banyak.

Tetapi, Saudara, izinkan saya masuk kepada yang lebih dalam lagi. Tetapi, **dengan tidak berbuat buruk, yang menghancurkan kehidupannya sendiri dan merugikan orang lain, dengan banyak berbuat bajik, banyak berbuat baik, tidak menyelesaikan penderitaan**. Saya mengulangi kalimat ini: ya, menghindari keburukan, mengendalikan diri dari perbuatan buruk, yang menghancurkan orang lain, yang membawa korban, ya; dan berbuat bajik, berbuat baik semaksimal mungkin, benar; tetapi tidak berbuat buruk dan berbuat bajik tidak mampu melenyapkan penderitaan. Berbuat bajik berguna, benar; berbuat bajik membawa kemajuan, kelancaran, kebahagiaan, benar; keburukan menghancurkan, keburukan merugikan, benar sekali; tetapi **apakah kebahagiaan kekal?Apakah kelancaran, kenyamanan itu bisa melenyapkan penderitaan untuk tidak timbul kembali? <u>Tidak</u>**. Saya ingin memberikan ilustrasi yang sederhana.

Ibu, Bapak & Saudara,
Saudara sudah mempunyai tekad yang kuat, ***samādhāna***, untuk tidak berbuat buruk. – "Apakah ini tidak terpuji, Bhante?" – Terpuji. Kemudian, Ibu/Bapak banyak menanam kebajikan, menolong, beramal. – "Apakah itu tidak terpuji, Bhante?" – Sangat terpuji. Tetapi, **suatu saat Ibu memberikan satu bungkus roti yang enak kepada orang yang tidak Ibu kenal**, tetapi Ibu berjumpa di mal, atau di airport, di stasiun, di terminal. Orang ini miskin tampaknya, menderita, kusut, Ibu memberikan satu dos besar berisi roti yang enak itu yang tentu Ibu punya perkiraan orang seperti itu tidak sering makan roti seperti ini, dan Ibu memberikan dengan terbuka, "Ini untuk kamu, makanlah." Orang ini hanya berkata, "Terima kasih, Bu" – selesai.

Ibu, Bapak & Saudara bisa mendongkol, **"Kenapa orang ini tidak menunjukkan ekspresi yang terkejut**, 'Ooo, luar biasa hari ini, Bu, makanan yang sangat enak'." **Ibu, Bapak & Saudara mengharapkan**

respons, tanggapan seperti itu dari orang yang menerima hadiah satu dos besar roti yang sangat enak. **Ibu, Bapak & Saudara tidak mendapatkan itu. "Aku tidak dihargai" – pada saat itu penderitaan muncul**, sekalipun Ibu, Bapak & Saudara tidak berbuat buruk dan sering berbuat baik.

Ibu, Bapak & Saudara,
Contoh yang kedua, mungkin lebih jelas. Ibu, Bapak & Saudara pergi ke mal; sekarang ada supermal, hipermal. Ini memerlukan pengendalian diri yang kuat; **kalau orang pergi ke mal, niatnya tidak beli, juga nanti akhirnya beli**. Ibu, Bapak & Saudara melihat sebuah barang yang bagus, "O, bagus juga ini untuk dibeli." Harganya tidak murah, tidak hanya sekadar ratusan ribu, jutaan, puluhan juta rupiah. Pada saat Ibu, Bapak & Saudara mengagumi benda itu, ada orang berjalan, karena slebor, karena pakaiannya kedodoran, menyerempet benda itu dan jatuh… praaang, pecah. Ibu, Bapak & Saudara bersedih, "Aduh, hmmm … sayang sekali, orang itu sembrono." Dan buru-buru Ibu, Bapak & Saudara menyingkir, jangan sampai ikut dituduh memecahkan benda itu. Biar orang itu yang menanggung, membayar harga barang yang pecah itu.

Tetapi, **kalau benda ini jadi Ibu beli, Bapak atau Saudara beli**—saya harus menyebutkan lengkap supaya tidak terkesan yang tukang *shopping* itu ibu-ibu saja—**sangat mahal, berharga, langka, dan uang yang dikeluarkan cukup banyak, sekian belas juta, dan benda itu kemudian dibawa pulang dengan hati-hati sampai di rumah**. Setelah sampai di rumah beberapa hari, karena beberapa hal, **benda ini juga jatuh… praaang, pecah. "Aduhhh…", penderitaan luar biasa; dan kejahatan bisa muncul: caci maki, sumpah serapah, apalagi kalau yang memecahkan itu pembantu atau karyawan**. Kalau yang memecahkan dirinya sendiri, penderitaannya saaangat hebat.

… Mengapa? Mengapa? …

Dibandingkan pada waktu benda yang sama pecah ketika masih di toko? **Pada waktu masih di toko, belum ada hubungan antara Anda**

dengan benda itu. Setelah Anda membeli dan membawa ke rumah, sekarang ada hubungan, 'benda itu benda-KU'. Barang yang mahal itu sekarang milik-KU. Kemelekatan itulah yang membuat kita menderita, bukan persoalan kita sudah tidak berbuat jahat yang membuat kita tidak menderita. Dan kemelekatan yang terbesar bukan kemelekatan kepada bendanya, melainkan kemelekatan kepada AKU. **Aku sudah memiliki benda itu; sekarang benda itu hancur, maka robeklah aku-KU. Itulah sumber penderitaan itu**, Ibu, Bapak & Saudara.

Tidak bisa dilenyapkan dengan tidak berbuat buruk dan banyak berbuat baik, banyak berbuat amal saja. **Selama masih ada kelengkatan, kelekatan kepada benda-benda, kepada hawa nafsu, dan terutama kepada AKU, penderitaan tidak akan berakhir**. Kesenangan, kenyamanan, **kebahagiaan karena berbuat bajik hanya menutupi penderitaan, tidak menyelesaikan penderitaan**.

Ada seseorang yang sudah berjasa besar, kepada yayasan, kepada organisasi sosial, kepada vihara, kepada tempat ibadah yang lain. Pada waktu upacara besar seperti ini, ia datang terlambat. Kursi yang di depan sudah penuh. Orang ini terpaksa duduk di belakang. Apakah ada kejahatan yang dilakukan? O, tidak. Dia donatur yang luar biasa. Dia beramal, dia membantu; hanya dia datang terlambat. Kursi yang di depan penuh, dia duduk di belakang. Dia sangat menderita, Saudara. Acara selesai, dia telepon panitia, "Kenapa saya didudukkan di belakang? Panitia harus tulis surat minta maaf kepada saya." – "Apakah benar, Bhante?" – Benar, Saudara. Ini bukan cerita buatan, bukan fitnah, bukan gosip. [*tawa & tepuk tangan*]

Ibu, Bapak & Saudara,
Dari kisah nyata ini Saudara bisa melihat, tidak ada keburukan yang dilakukan oleh ibu atau bapak ini; kebajikan, sumbangan, amal yang diberikan, tetapi dia sangat melekat kepada akunya, dia tidak bebas dari penderitaan yang dibuat sendiri. Apalagi kalau dia tahu, karena panitia sudah mengatakan, "Bapak/Romo nanti duduk di depan; kursinya sudah ditulis nama—saya mau ambil contoh, menggunakan Romo Ponijan saja [*tawa*]—kemudian Romo Ponijan ini datang terlambat; dia lihat-lihat,

longak-longok, kursi di depan sudah penuh semua; kursi yang sudah ditulis nama, Mr./DR. Ponijan, sudah diduduki orang lain; penderitaan, Saudara, luar biasa. [*tawa*]

Apakah dia orang jahat? Tidak. Apakah dia orang baik? Ya. Dia banyak beramal, berdana, menyumbang, menyokong, menyumbangkan pikiran, ide-ide, membantu, tetapi dia membuat penderitaan untuk dirinya sendiri. **Tidak hanya melekat kepada kursi, tetapi melekat kepada keakuannya sendiri**. Coba, kalau Romo Ponijan ini orang yang sangat dikenal, orang baik, kedudukannya tinggi, pandai, kursinya di depan ditempati orang lain, beliau duduk di belakang. Orang-orang tahu, “Oh, Romo kok ada di sini?” – “Ah, tidak apa-apa, tidak apa-apa. Saya juga manusia biasa, saya di sini dengan Saudara.” – Aduuuh, namanya akan diangkat naik.

Tetapi, meskipun Romo Ponijan melakukan kebajikan, jasanya besar, kalau kebakaran jenggot karena tidak bisa duduk di depan, namanya akan dijatuhkan. Itu hukum masyarakat, Saudara. Kalau dia menerima duduk di belakang, *humble*, rendah hati, “Biar, biar, saya juga manusia biasa seperti Saudara, saya duduk di sini, nyaman,” – Ooo, manusia-manusia lain, teman-teman lain mengatakan, “Ooo, Pak Ponijan hebat.”

Kemudian, lain waktu Romo Ponijan datang; ia sudah diberi tahu, tempat duduknya di depan, dan akan dijaga oleh panitia, tidak boleh diduduki orang lain, supaya nanti kalau dia datang terlambat, tempat duduknya tidak diduduki orang lain; dia datang terlambat, dan **dia sengaja memilih tempat duduk di belakang**. Panitia tahu, panitia menarik-narik, “Ayo, ayo, Romo di depan, tidak ada yang menduduki.” – **“Tidak apa-apa, saya di belakang saja,” dalam hati “Supaya saya kelihatan rendah hati, biar dihormati orang banyak,”** [*tawa & tepuk tangan*] – **itu keakuan juga**.

Keakuan adalah sumber, kalau keakuan lahir—di mana lahirnya keakuan, di pikiran kita—penderitaan mulai. Kalau keakuan tidak lahir, penderitaan tidak dimulai, tidak muncul penderitaan. Romo Ponijan datang terlambat, mengambil tempat duduk di belakang, tanpa keakuan,

“Ya, di depan sudah penuh, saya di belakang,” – tidak ada beban, tidak kebakaran jenggot, tidak ada aku yang lahir—“Aku disingkirkan, aku didudukkan di belakang, kursiku diserakahi orang lain”— tidak ada keakuan yang lahir, tidak ada penderitaan. Pada waktu acara yang kedua dia datang, kemudian panitia menerima dia, mendudukkan Romo Ponijan di depan, dia terima dengan wajar; dia tidak bersitegang dengan panitia, “Aku di belakang saja, aku mau rendah hati,” tidak; dia terima di depan tanpa lahirnya keakuan. Kalau keakuan tidak lahir, penderitaan tidak mengikuti. **Pada saat ‘aku’ lahir, penderitaan mulai**.

Oleh karena itu, Ibu, Bapak & Saudara, dengan kalimat yang singkat, tidak berbuat buruk sangat terpuji karena keburukan itu juga anak-cucu keakuan. Berbuat kebajikan sangat, sangat terpuji; tetapi tidak cukup, kalau akar penderitaan tidak dicabut. Akar penderitaan adalah *upādāna, attachment*; dan kelekatan yang paling besar adalah kelekatan pada keakuan kita.

Contoh yang terakhir: saya membawa benda yang sangat berharga sekali, khususnya untuk umat Buddha. Umat Buddha biasanya kan tergila-gila dengan relik. Saya sebetulnya tidak enak menggunakan contoh ini, tetapi ini paling jelas. Apalagi kalau Saudara belajar Zen, contohnya keras: kalau Anda ketemu Buddha, bunuh Buddha, bagi dunia kita mungkin…. Ini, benar atau tidak dianggap saja gigi Guru Agung kita. Kita melihat, “Aduuuh, luar biasa.” – lalu saya lanjutkan pernyataan ini, “Ini akan saya hadiahkan ke Vihara Sakyamuni,” … “Aduuuh, relik milik-KU” – keakuan mulai muncul, penderitaan mulai. Tetapi, di dalam ini ada yang besar ada yang kecil. Yang kecil nanti—karena banyak jasanya, karena pemimpin, meskipun kecil tetapi pemimpin besar—saya akan hadiahkan kepada Sudiarta, “Aduuuh … aku dapat” [*tawa*] – aku lahir, penderitaan mulai. Kemelekatan mulai, penderitaan menjadi lebih besar… Bukan, Saudara, ini bukan relik, ini obat senggruk (*inhaler*). [*tawa & tepuk tangan*]

Ibu, Bapak & Saudara,
Sekarang persoalannya, **bagaimana membuang keakuan**. Dalam bahasa yang kasar, wong keakuan itu tidak nyata, tidak riil. Keakuan itu

kan buatan pikiran kita sendiri. Kalau kita sedang *asyik*, melihat sesuatu yang indah sekali, relik yang langka, dengan kaca pembesar, keakuan tidak muncul. Begitu ada pernyataan, “Ini nanti milikmu, kok,” naaah, **keakuan muncul**. **Karena ada rangsangan, ada kondisi, ada suara yang kita dengar**, ada pernyataan, bahasa yang kita mengerti, keakuan muncul, penderitaan mulai.

Sama halnya dengan kalau Anda, Ibu, Bapak & Saudara, disakiti. Ibu, Bapak & Saudara meneliti, meneliti, memeriksa, “Saya ini berada di pihak yang benar”, ia benar-benar menyakitkan, memfitnah. “Aku tersinggung; kebenaran dan keadilan harus ditegakkan.” – Tetapi, bagaimana kalau sebaliknya, Ibu, Bapak & Saudara? Orang lain sungguh-sungguh benar, dan Ibu, Bapak atau Saudara sungguh-sungguh salah. Apakah kebenaran & keadilan juga harus ditegakkan? – “Yah, Bhante, kita anggap dia Arahat sajalah; tidak usah menuntut saya, keakuan.”

Ibu, Bapak & Saudara,
Keakuan tidak bisa dilenyapkan hanya karena kita tidak ingin keakuan. – “Ooo, ya, Bhante; malam hari ini saya sudah cerah, jelas sekali: penderitaan yang bermacam-macam, dari yang paling kecil sampai yang kompleks, itu akarnya dari keakuan. Jelas, Bhante, jelas; aku sudah *emoh* keakuan. *Gilo* aku, *jerih* aku, *jeleh* aku.” – Hanya dengan tidak ingin keakuan, keakuan tidak bisa lenyap. *Nemplek* saja; karena kelengketan, *attachment*, kelekatan kita pada keakuan itu sangat kuat.

“Bhante, kalau orang belajar *anatta, sunyata*, tidak ada aku, itu hanya perpaduan yang terus berubah; aku yang abadi, yang sejati itu tidak ada, Bhante, jelas; *anatta, sunyata*, semua bergerak setiap saat, tidak ada yang berhenti, tidak ada inti, apakah itu tidak cukup?” – Sangat tidak cukup! Pengetahuan metafisis, pengetahuan intelektual metafisis, tidak bisa menghancurkan keakuan. Berapa juta tokoh Buddhis yang tidak mengerti *anatta*, hampir semua umat Buddha mengerti *anatta*, tapi, oooh, akunya gede-gede. – “Apakah bisa dilihat, Bhante?” – Tidak usah ditanyakan, Saudara bisa merasakan sendiri.

Kami selesai berbicara di suatu tempat; selesai itu, kami diantar pulang naik kendaraan; orang Jawa bilang, *nguntapke*; *nguntapke* itu mengantarkan sampai di kendaraan. “Ya, *anumodana*, terima kasih.” Tiba-tiba ada seorang tokoh yang mengatakan, “Bhante, saya ini bekerja mati-matian, Bhante, mempertahankan vihara ini. Pengurus yang lampau, pendiri yang lampau sudah tidak ada, tinggal saya. Saya ini tekun, tekun ini mati-matian saya mempertahankan vihara ini, Bhante.” – Eee, tidak ada hujan tidak ada angin, tiba-tiba kok keakuannya muncul orang ini. Saya tidak enak, Ibu, Bapak & Saudara, akan mengatakan begini, “Wah, Bu, *mbok* akunya itu dikecilkan,” tidak enak saya. Jadi saya menggunakan kalimat yang lain, “Pak, Bu, cobalah melatih *vipassana*.” – Jadi, nanti kalau Bhikkhu Pannavaro menganjurkan Anda melatih *vipassana*, tahu sendiri, Saudara, apa maksudnya. [*tawa & tepuk tangan*]

Tetapi orang itu tidak mengerti, orang itu tidak mengerti: “O ya, Bhante, kalau ada latihan *vipassana*, saya ini yang bekerja keras, Bhante, mengkoordinir semuanya ini.” – Waduh, ya sudah… ampunilah Maha Dewa… dia tidak mengerti apa yang saya maksud. [*tawa*]

Ibu, Bapak & Saudara,
Bagaimana mengurangi keakuan, merontokkan keakuan? Dengan menyadari, dengan memperhatikan, mengawasi. Jadi, kalau keakuan Saudara muncul, **“Aku sudah selesai menjalankan kewajibanku sebagai ketua panitia, aku sudah selesai memenuhi janji, aku sudah selesai menulis buku, aku sudah selesai membayar lunas uang masuk anakku yang mau masuk perguruan tinggi, aduh, sebagai ayah aku merasa lega”** – tidak dikeluarkan, tidak diucapkan, tetapi muncul dalam pikiran. **Waspada!** – “Diberantas, Bhante?” – Tidak usah. – “Lho, katanya aku berbahaya, kok tidak boleh diberantas?” – **Amat-amati saja, ketahui saja, “Oh, pikiran muncul.” Selesai**.

Selesai, Saudara. Itulah ***sati***, itulah ***awareness***. **Tidak usah dianalisis**, “Kok aku saya muncul, dari mana tiba-tiba aku ini kok muncul; aku sudah kenal Agama Buddha dua puluh tahun, aku-ku kok masih gede-gede, tidak usah. Aku malu, aku ini harus dihantam, aku harus dimengerti, dengan *anatta*, tidak benar, aku ini salah,” – lha, nanti pikirannya ribut

sendiri, perang sendiri di dalam pikiran, ramai di dalam pikirannya, bertengkar sendiri. – “Jadi bagaimana, Bhante?” – Dilihati saja, “Oh, aku muncul.” Selesai. – Mudah, Saudara? Tidak mudah… Tidak perlu doa, tidak perlu paritta, tidak perlu menyebut Buddha, Dhamma, Sangha, tidak perlu ingat Triratna, tidak perlu ingat *anatta*.

Mungkin seseorang tidak mengerti *anatta* sekalipun, tetapi kalau keakuannya muncul, dia *ngonangi—ngonangi* berarti mengetahui—**akunya muncul, dia mengetahui, akunya muncul, dia menyadari, akunya muncul, dia menyadari. Itulah cara *dukkha-nirodha*, lenyapnya penderitaan**, dengan mencabut akar penderitaan, kelengketan pada keakuan. [2]

Ibu, Bapak & Saudara,
Di lain kesempatan, Guru Agung kita menjelaskan secara singkat dengan kalimat yang lain. Kalau di depan beliau menjelaskan,
dulu, awal Guru Agung kita memberikan khotbah, sampai kemudian akan menutup mata, hanya *dukkha*, penderitaan dan lenyapnya penderitaan yang beliau ajarkan, tidak ada lain. Dalam kalimat yang lain, Guru Agung kita juga menyebutkan, *“Seyyathāpi, bhikkhave, mahāsamuddo ekaraso loṇaraso, evam-eva kho, bhikkhave, ayaṃ Dhamma-vinayo ekaraso vimuttiraso.”*

[3] Sang Buddha mengatakan, “Para bhikkhu, mahasamudra, *mahasamuddo*, mempunyai *ekaraso*, rasa yang satu, *loṇaraso*, asin, rasa garam; demikian juga, *ayaṃ Dhamma-vinayo*, **demikian juga ajaran yang kuajarkan ini**, *ekaraso*, **mempunyai rasa yang satu**, *vimuttiraso*, **rasa kebebasan**.”

Itulah, Ibu, Bapak & Saudara, yang diwariskan oleh Guru Agung kita, yang dipelihara, disimpan oleh Sangha, dan kemudian kami mewariskan kepada Ibu, Bapak & Saudara. Tidak mudah, tidak mudah. Apalagi kalau

----

[2] Justru hadirnya kesadaran (*sati*) adalah praktik *Dhamma* (*patipatti Dhamma*)
[3] Vinaya Pitaka 2.235

----

ingin menunjuk keakuan, aduh, tidak mudah, Saudara. Sering seseorang yang ditunjuk keakuannya, bukan keakuannya menjadi berkurang, malah keakuannya berkobar-kobar. Sabaar, sabaar … juru rawat-juru rawat, mantri-mantri ini harus sabar. Sabaar … ini diberi obat yang mujarab, malah marah.

Ibu, Bapak & Saudara,
Saya ingin menutup dengan satu cerita lagi. Seorang psikiater menjadi bhiksu, gurunya adalah Lama Zopa Rinpoche. Ia adalah ditugaskan di suatu daerah. Daerah ini sulit sekali.

Dari dimusuhi, tidak di-*welcome*, dia menjalin hubungan, menunjukkan simpati, ketulusan, sampai masyarakat di sana menerima bhiksu ini. Setelah selang beberapa lama, tidak singkat, beberapa tahun, dia menulis otobiografinya, dia berhasil membangun sebuah vihara. Aduh, alangkah puasnya. Prestasi yang sangat besar, Saudara. Bayangkan, orang yang dimusuhi, dicurigai, sampai berhasil diterima oleh masyarakat itu dan membangun vihara yang besar.

Beberapa hari sebelum peresmian, Lama Zopa Rinpoche meminta bhiksu itu pindah, ke negara lain. Pada saat peresmian, yang berdiri di podium memberikan sambutan bhiksu lain. Kalau Saudara-Saudara dibegitukan, kira-kira bagaimana, Saudara? Mungkin Saudara akan menulis surat pembaca, [*tawa*] "Bhante ini, bhante itu, Bhante Pannavaro sewenang-wenang, tidak adil, tidak tahu jasa, tidak menghargai perjuangan muridnya, guru yang buruk!" – Apakah bhikkhu yang dipindahkan itu juga begitu? Ya, di dalam hati.

Tetapi itulah, Saudara, cara seorang guru mengajar. Beberapa bulan kemudian, ia sangat bersujud kepada gurunya. "Kalau saya tidak dipindahkan, betapa besar ego/aku saya akan melembung, mungkin melebihi besarnya sang guru dan dunia ini. **Lalu apa yang kudapatkan dengan praktik *Dhamma*? Kalau bukan memperkecil keakuan, malah memperbesar keakuan. Memperbesar keakuan berarti memperbesar penderitaan**. Justru ajaran Guru Agung kita, *dukkha-nirodha*, melenyapkan penderitaan..."

Saya anjurkan para pemimpin, para Bhante yang ada di Bali mencoba seperti ini; coba, coba. Nanti kalau di sana, Gilimanuk sana, ada vihara yang diresmikan, tiga hari sebelum peresmian, orang-orang yang berdana, berjasa, singkirkan, panitia diganti, coba. [*tawa & tepuk tangan*] Menghancurkan keakuan, menghancurkan penderitaan. Keakuan lahir, penderitaan lahir. Kebebasan adalah *ekaraso*, "*Ayam dhamma-vinayo ekaraso vimuttiraso*. Ajaranku ini mempunyai rasa yang satu, yang dangkal maupun yang dalam, *ekaraso vimuttiraso*, rasa kebebasan." Terima kasih.

PENANYA (Toni):
Selamat malam, Namo Buddhaya. Yang saya hormati, Yang Mulia Bhikkhu, Bhante, kemudian selamat malam untuk Bapak Gede Prama. Pertanyaan saya berkaitan dengan kesedihan, kebahagiaan & kebebasan pada malam hari ini, **saya seorang pekerja, juga pengusaha, saya tentunya ingin membuat suatu target mengenai kesuksesan usaha. Nah, di sini saya memiliki suatu kekuatiran akan kemelekatan terhadap target yang saya tetapkan**. Pertanyaan saya: apakah bila kita memiliki kesiapan mental, bahwa apa pun risiko yang kita terima atas konsekuensi kita membuat suatu target, kalau kita mampu maka kita akan mendatangkan kestabilan mental kita, dan kita akan tetap berbahagia. Sekian.

SRI PAÑÑAVARO:
Sdr. Toni, saya akan memberi jawaban ini, jawaban untuk dua hal. Yang pertama adalah terutama untuk Ibu, Bapak & Saudara yang berumah tangga. **Apakah tidak boleh mempunyai target, entah di dunia usaha, sebagai pegawai, sebagai karyawan dsb. Mengapa tidak boleh? Dalam bahasa Pali disebut *sampajañña***.

Sampajañña artinya mempunyai **pertimbangan yang lengkap, tidak sembrono**. Karena tujuan-tujuan yang baik sekalipun, kalau ditetapkan dengan sembrono, tujuan yang baik itu akan menjadi sumber masalah, sumber penderitaan. Oleh karena itu, **sebelum kita menentukan tujuan, membuat keputusan, membuat target, punyailah pertimbangan yang jelas, tidak sembrono, tidak ikut-ikutan**.

Ada empat hal, tetapi secara garis besar ada tiga yang penting untuk Ibu, Bapak & Saudara. Saya senang dengan topik ini, dan sering kali, selain diuraikan, juga saya tulis. Tujuan, atau keputusan itu, atau target itu, yang pertama: **tujuan atau target atau keputusan yang benar, sesuai dengan *Dhamma*, tidak merugikan orang lain, tidak merugikan dirinya sendiri, bermanfaat.** Tetapi harus diingat, pertimbangan benar, baik, berguna saja tidak cukup.

Yang kedua adalah *sappāya sampajañña*, tujuan yang sudah dipertimbangkan bahwa tujuan itu memang baik, benar, berguna, pertimbangan yang kedua adalah **tujuan atau target itu harus sesuai dengan takaran kita**. Kita tidak bisa menakar persis kemampuan kita, kemampuan saya, tetapi **saya bisa memperkirakan, kalau target seperti ini saya mampu atau tidak**.

Meskipun itu baik, berguna, kalau itu di luar kemampuan saya—bahasa masyarakat mengatakan, orang ini sangat ambisius—keserakahan ikut campur, karena keputusannya, targetnya tidak diputuskan, ditetapkan dengan wisdom, dengan kebijaksanaan.

Sampajañña adalah *paññā* in action. Kebijaksanaan itu dalam pelaksanaan sehari-hari—memutuskan pergi atau tidak, ikut seminar atau tidak, ikut menyumbang atau tidak, kontrak rumah lagi atau tidak, atau tidak kontrak rumah lagi melainkan membangun rumah kecil-kecilan, bekerja di sini atau pindah ke tempat lain dsb—itu semua membutuhkan keputusan, keputusan yang benar. **Keputusan yang benar adalah keputusan yang tidak buruk, tidak merugikan dirinya, tidak merugikan orang lain, dan yang sesuai dengan takaran kemampuan kita**.

Kalau semua cita-cita, atau keputusan, atau rencana itu di luar kemampuan kita, keserakahan akan ikut berbicara. Dengan halus sekali keserakahan itu masuk, dan itu akan menghancurkan kita. Kita melakukan sesuatu yang sesungguhnya di luar kemampuan kita, tetapi kita paksakan. Karena apa? Karena keinginan yang meluap-luap.

Yang ketiga, kalau keputusan, kalau target itu memang suatu tujuan, suatu target yang baik, yang benar, yang berguna—baik, benar dan berguna ini satu kriteria, bukan tiga—yang kedua, sesuai dengan takaran, *sappāya sampajañña*, setelah sesuai dengan takaran, memang kita mampu—untuk kredit rumah setiap bulan kita harus membayar, misalnya, dua juta, mampu, karena gaji saya setiap bulan kurang lebih lima atau enam juta, maka kalau saya kredit rumah setiap bulan dua juta, mampu, dengan dua anak dan sebagainya.

Tetapi kalau gajinya hanya dua juta per bulan, kemudian dia ingin membeli televisi yang seharga 50 juta, misalnya, dan itu harus cash, atau mungkin harus kredit, dan kreditnya itu tiap bulan cukup besar, tujuan untuk membeli televisi yang besar itu bukan kejahatan, tetapi di luar kemampuan, dan **kalau di luar kemampuan, maka itu adalah lobha. Lobha akan memancing timbulnya bermacam-macam perilaku yang buruk**.

Tetapi **kalau itu sesuai dengan kemampuan kita, dengan kapasitas kita**, maka yang ketiga adalah *gocara sampajañña*, **konsisten**. Kalau ngangsur rumah mampu, ya itu saja. Jangan ngangsur rumah iya, ngangsur mobil iya, ngangsur televisi iya, ngangsur motor iya, nanti semua angsuran tidak terbayar, dan semuanya terbengkalai. Karena apa? Tidak konsisten. **Kalau memang Saudara sudah meletakkan target, dan target itu baik, sesuai dengan kemampuan, konsistenlah**. Kalau Anda tertarik dengan yang lain, lain, lain, meskipun yang lain-lain itu bukan kejahatan, keserakahan akan berbicara. Dan kalau di luar target, di luar kemampuan kita, melebihi kapasitas kita, dan kemudian tidak tercapai, timbullah kejengkelan, kemarahan, kebencian.

Ini adalah jawaban yang pertama. Jadi, tidak ada yang melarang Anda mempunyai target. Ambillah target, tujuan atau keputusan pada tujuan atau target sesuatu yang baik, bukan yang buruk; itu yang pertama, disebut *sātthaka sampajañña*. Yang kedua *sappāya sampajañña*, sesuai dengan kapasitas kita, dengan kemampuan kita, dengan takaran kita. Yang ketiga *gocara sampajañña*, konsisten; setelah diputuskan,

konsisten. Kalau Anda tidak konsisten, Anda akan menghancurkan target Anda sendiri.

“Kalau memang target itu bisa terpenuhi, Bhante, apakah itu tidak menimbulkan, tidak mendatangkan stabilitas mental—istilah Sdr. Toni—bukankah itu ketenteraman, bukankah itu kebahagiaan?” – Ya, sementara! Tidak ada stabilitas mental, tidak ada ketenteraman, tidak ada kebahagiaan, yang Anda inginkan, yang kemudian Anda capai untuk selamanya. Mengapa? Karena ada ‘aku’, yang sudah mencapai. Pencapaian? Ya. Tetapi sadarilah, kalau keakuan muncul, sadarilah. Sadari saja, tidak usah dimusuhi. Tadi dikatakan, dalam istilah Tibet disebut *rigpa*. Kalau emosi yang negatif muncul, emosi yang positif muncul, keakuan muncul, kesombongan muncul, tidak usah dimusuhi, tidak usah diusir, tidak usah dianggap ini dosa, jelek, kotor, buruk, jorok; sadari saja, sadari saja, sadari saja. Maka dia akan kehilangan kekuatan untuk menghancurkan kita, akan kehilangan kekuatan untuk menghancurkan. Saya kira itu kalimat yang lebih baik—tidak usah ditambah dengan “kita”. Menghancurkan siapa? Menghancurkan konsep ‘aku’. Selama Anda masih mempunyai konsep ‘aku’, Anda akanmerasa hancur, merasa gagal, merasa tidak tercapai, merasa dan sebagainya.

Ibu, Bapak & Saudara,
Yang kedua, **perlunya pertimbangan yang jelas, supaya target tidak menjadi ajang keserakahan, menuntut pemuasan**. Sudah saya singgung sedikit, apa pun yang muncul, apakah itu sukses besar di luar target, sesuai target, atau tidak sesuai target, **kalau tidak sesuai, akan muncul kecewa, muncul rasa tidak senang, muncul rasa gagal, “Aku tidak mampu, aku gagal, aku kecewa.” Kalau sesuai dengan target, muncul “Aku puas, aku bahagia, aku berhasil.” Nah, aku, aku, aku itu harus disadari**. Kalau dibiarkan—toh ini bukan jahat; ‘aku gagal’ memang aku gagal, ‘aku berhasil’ memang aku berhasil—kita biarkan saja, tidak apa kalau memang Saudara tidak menginginkan kebebasan. Tetapi **kalau Saudara menginginkan kebebasan, mencabut penderitaan sampai ke akar-akarnya, supaya penderitaan tidak muncul, maka keakuan itu harus disadari**.

Oleh karena itulah, **kalau Saudara mulai duduk bermeditasi**, disadari kadang-kadang secara jelas atau tidak disadari dengan jelas, timbul keinginan yang halus sekali, **"Aku ingin tenang, aku ingin hening, aku ingin mencapai sesuatu, aku ingin bisa mencapai *ñāṇa*," buang itu,** Ibu, Bapak & Saudara. Itu adalah keinginan, keinginan yang muncul dari konsep 'aku'—"Aku ingin tenang, aku ingin hening, aku ingin tenteram, aku ingin tenang, aku ingin mencapai *ñāṇa*, aku ingin bebas dari penderitaan," itu pun harus dibuang. **Karena keinginan, keinginan, keinginan itu akan menimbulkan keakuan yang baru**. – "Tetapi bagaimana cara yang benar, Bhante, kalau kita bermeditasi?" – **Meditasi menyadari apa yang bisa disadari, selesai!** Pada **saat Anda menyadari napas, sadarilah napas, baik di hidung, baik di perut. Pada saat pikiran muncul, sadari; pada saat perasaan muncul, sadari.** Yang paling penting, Ibu, Bapak & Saudara, harus dimengerti dalam keseharian, **kalau Ibu, Bapak & Saudara terlalu asyik bermeditasi setiap pagi atau setiap malam, menimbulkan keheningan, ketenteraman, kenyamanan, keheningan yang mendalam, itu akan menjadi ketagihan yang baru**.

Lebih penting daripada memperhatikan napas kita, memperhatikan naik-turunnya perut kita, sebetulnya adalah **menggunakan kesadaran, keawasan untuk mengawasi pikiran kita yang muncul sepanjang hari**, dari kita membuka mata sampai kita tidur kembali. Utamanya pikiran 'aku', 'aku', 'aku', 'aku', … – "Dilawan, Bhante?" – Sekali lagi, tidak! – "Diusir, Bhante?" – Sekali lagi, tidak! – "Direnung-renungkan, Bhante, 'o, aku ini harus dibuang; tidak hanya aku mandi supaya badanku bersih, tetapi pikiran aku juga harus dibuang'?" – Tidak perlu! Tidak perlu mengundang konsep, mengundang pengertian yang macam-macam; sadari saja. – "Tidak dikembangkan?" – Jelas tidak! – "Dihancurkan, dilawan?" – Jelas tidak! Disadari saja! Jangan luput.

Ada satu kalimat yang amat bagus: Anda tidak perlu takut kalau pikiran aku, pikiran jorok, pikiran kotor, pikiran serakah, ingatan buruk, ingatan baik, cita-cita baik, keinginan buruk, keinginan mulia, keinginan suci, keinginan tidak baik muncul, jangan merasa tidak senang; kalau itu muncul, jangan marah, jangan merasa bersalah, "Kok kenapa pikiran ini

muncul terus; aku menjadi umat Buddha sudah lama, sepuluh tahun, dua puluh tahun lebih, mengapa pikiran yang buruk, yang jorok, yang tidak baik, hawa nafsu muncul terus, keakuan muncul terus." – Jangan merasa kecil hati, jangan merasa kecewa.

Yang penting adalah, kita akan merasa rugi, atau merasa gagal, kalau itu muncul kita tidak *aware*, kalau itu muncul kita tidak menyadari, apalagi membiarkan berkembang-biak. – "Tetapi sulit, Bhante, sulit kita menyadari." – Memang sulit menyadari terus-menerus, tetapi berusahalah menyadari sebanyak mungkin, sejak kita bangun pagi sampai kita tidur kembali. Keakuan tidak perlu dikeluarkan lewat mulut, tetapi **keakuan yang muncul dalam pikiran itu harus disadari, tidak tenggelam dalam kenikmatan duduk bermeditasi menikmati ketenangan**. Tidak hanya tenggelam memerhatikan napas lewat hidung atau lewat perut, kemudian timbul ketenangan, keheningan, kekhusyukan. Tidak, tidak!

Yang sangat penting, lebih penting daripada memerhatikan jasmani kita, langkah kaki kita, napas kita, perut kita, **adalah memerhatikan pada saat perasaan muncul. Senang muncul diperhatikan, tidak senang muncul diperhatikan, jenuh muncul diperhatikan, bosan muncul diperhatikan, pikiran muncul juga diperhatikan**. Tidak dilawan, Ibu, Bapak & Saudara. Perhatikan saja!

Ada senang muncul, tidak ditolak, perhatikan; ada rasa kecewa muncul, pikiran kecewa muncul, diperhatikan. "Aku merasa puas karena program ini berhasil dengan baik," perhatikan. Timbul ingatan yang lampau, kejahatan yang pernah dilakukan, yang kotor, yang jorok muncul, merasa "Ooo. tidak senang," perhatikan saja, perhatikan saja. Jangan diladeni, tetapi juga jangan dilawan. Itulah *vipassana*, dan itulah *vipassana* dalam keseharian. Bukan hanya sepuluh hari di vihara.

Bahkan ada orang yang bangga, "Eh, kamu ikut retret *vipassana* berapa kali? Dua kali? Ah, baru dua kali; aku sudah sepuluh kali"; itu keakuan yang baru. Keakuan baru yang timbul karena sudah berkali-kali ikut retret *vipassana*. – "Tetapi, Bhante, kalau pikiran-pikiran itu timbul,

bagaimana? Saya memang tidak sampai mengucapkan." – **Kalau pikiran itu timbul, perhatikan saja: "Aku merasa bangga karena punya kesempatan sudah lima belas kali ikut retret *vipassana*"; nah, nah, pikiran-pikiran aku muncul, perhatikan saja. Kalau tidak diperhatikan itu membuat latihan kita gagal**.

Kita tidak menolak pikiran, perasaan apa pun, ingatan apa pun, yang buruk, yang jorok, yang jelek, yang kejam, yang suci. Perhatikan saja. Tadi ada istilah lain: Yang suci, bukan; keinginan yang buruk, juga bukan. Ingatan yang menyenangkan, bukan; ingatan yang pahit, juga bukan. Kami mengatakan, kalau timbul ingatan yang buruk, meskipun kita tidak ingin mengingat itu, perhatikan saja.

Kalau timbul ingatan yang menyenangkan, meskipun kita tidak berusaha mengingat kembali, tiba-tiba muncul, perhatikan saja. Kalau timbul cita-cita ingin menjadi arahat, ingin menjadi suci, perhatikan saja. Kalau timbul keinginan untuk mencelakai yang lain, untuk menghancurkan yang lain, perhatikan saja. **Pada saat kita memerhatikan, perhatian itu menjadi kuat. Pada saat kita memerhatikan, yang diperhatikan itu menjadi lemah. Itulah cara untuk mengakhiri penderitaan**.
Karena itu, saya ingin mengutip kalimat yang sangat baik, Bhante Buddhadasa mengatakan: **"Sakit adalah penderitaan, tua adalah penderitaan, mati adalah penderitaan." – "Bukankah benar, Bhante?" – Benar, kalau ada konsep 'aku'.** "Aku sekarang kok sakit, pegel linulah, rematiklah, inilah, punggunglah, *boyok*-lah." **Pada saat timbul pikiran, "Aku sakit," pada saat itu Anda menderita**.

Kemudian timbul pikiran, "Oh, aku sekarang sudah tua, sudah kepala enam, sudah kepala tujuh, sudah tidak kuat lagi, sudah banyak loyonya." **Pada saat timbul konsep "Aku, saya tua," penderitaan mulai**. "Dan sebentar lagi aku akan mati," penderitaan mulai.

Pada saat 'aku' tidak muncul, pada saat konsep "Aku sakit, aku tua, aku mati" tidak muncul, "Bagaimana, Bhante, jika tidak muncul?" – Perhatikan pada saat aku itu muncul, maka tidak ada penderitaan. Jadi, sakit tetap jalan, ya; tua tetap jalan, ya; mati tetap terjadi, pasti, tetapi

tidak ada penderitaan. Mengapa tidak ada penderitaan? Karena tidak ada konsep “Aku sakit, aku tua, aku mati.” – “Wah, ya sulit, Bhante, ‘aku sakit, aku tua, aku mati’ itu muncul, muncul, sering muncul.” – Tidak apa, Saudara, perhatikan kalau itu muncul, “O, pikiran ‘aku’ muncul, o pikiran ‘aku’ muncul’,” perhatikan saja. Jangan dibasmi, jangan dilawan, jangan diladeni, perhatikan saja. Nanti ‘aku’ itu akan jarang muncul. – “Tetapi sakit ya tetap sakit, Bhante?” – Ya. – “Jadi tua akan tetap terus?” – Ya. – “Mati akan tetap terjadi?” – Pasti. Tetapi tidak ada penderitaan, karena ‘aku yang sakit’ tidak ada, ‘aku yang menjadi tua’ tidak ada, pikiran ‘aku yang mati’ tidak ada. Siapa yang menderita? Tidak ada yang menderita.

Dalam bahasa Inggris ada kalimat yang baik, yang sulit diterjemahkan ke bahasa Indonesia, “Bhante, kalau kami di-*cablek*, kalau kami jatuh, *tibo, babak*, berdarah, apakah tidak *loro*, tidak sakit?” – Ya. ***Pain*****, tetapi tidak *****suffering***. Sakit, tetapi tidak menderita. Karena begitu pikiran muncul “Aku jatuh”, cepat-cepat aku *ngonangi*, “Eee, aku muncul,” maka aku akan lenyap. *Babak* tetap *babak*, sakit tetap sakit, keluar darah tetap keluar darah, perih tetapi perih, tetapi tidak menderita, karena konsep ‘aku’ kita awasi dengan kesadaran. Ada kesakitan, ya; ada ketuaan, ya; ada kematian, ya; ada penderitaan, tidak! Karena tidak ada ‘aku’ yang menderita. Sadarilah kalau keakuan itu muncul.

Terima kasih

- o0o -

15.
Kesadaran dan Pengertian

Bagaimana caranya mencegah supaya tidak timbul kejahatan? Kita harus berhati-hati terhadap ide, terhadap niat, atau keinginan yang timbul. Menjaga jangan sampai timbul keserakahan, timbul kebencian. Bagaimana untuk menjaga itu? Berlatih! Memang kita tidak sempurna, belum sempurna. Oleh karena itu kita harus terus-menerus melatih diri.

Siapa yang bisa menjaga diri kita? Yang bisa menjaga diri kita adalah kesadaran, perhatian. Makin kuat kesadarannya, maka tidak akan kecolongan. Makin lemah kesadarannya, akan sering kecolongan sehingga timbul perilaku buruk yang bersumber dari keserakahan dan kebencian. **Tidak hanya kesadaran, tetapi juga pengertian. Makin luas pengertiannya, maka akan lebih mengerti resiko atau akibat berbuat jahat**. Betapa malunya kalau kita melakukan kejahatan, kemudian nama baik menjadi hancur, pikiran tidak tenang, dan sebagainya. Makin luas wawasan kita, akan makin takut berbuat jahat. Makin sempit wawasan kita, membuat kita makin mudah tertipu oleh pemikiran-pemikiran buruk kita sendiri.

Kita harus memiliki keduanya: kesadaran dan pengertian. Hanya kesadaran saja tidak cukup, hanya pengertian saja juga tidak cukup. Kita harus menyadari, mengawasi gerak-gerik pikiran kita sendiri, sebab orang lain tidak bisa mengawasi pikiran kita. Mending kalau masih sebatas hanya memikirkan kejahatan; jagalah jangan sampai bocor melalui mulut, apalagi melalui tindakan, karena perilaku buruk itu akan merugikan orang lain. Kalau hanya di pikiran saja, masih mending, meskipun itu juga tidak baik.

Bagaimana menghilangkan supaya jangan berpikir yang jelek-jelek yang kotor-kotor? Disadari, "Oh ini pikiran yang tidak baik." Ada banyak cara, banyak teknik untuk melenyapkan pikiran tidak baik:

dengan pengertian, dengan meditasi, dengan bekerja keras, dengan segala macam. Banyak macam teknik. Dan tiap-tiap orang tidak harus menggunakan satu teknik yang sama untuk menjaga pikirannya sendiri.

- o0o -

16.
Kesadaran

Pasangan kesadaran dan pengertian itu tidak bisa dibuang salah satu. Jadi, **bila kita sadar atau tahu, menyadari atau mengetahui segala macam yang timbul pada pikiran kita, tidak dibeda-bedakan, itulah meditasi**. Saat timbul niat baik, timbul niat membantu, kita tahu bahwa pemikiran itu timbul. Kalau timbul niat mengambil barang orang lain, kita pun tahu ada niat buruk sedang timbul pada pikiran kita. Timbul niat ingin memalsu barang yang akan dijual, kita tahu; timbul keinginan untuk jujur, kita tahu; timbul sikap berani, kita tahu; timbul sikap takut kita juga tahu. Itulah kesadaran, itulah meditasi.

Arus kesadaran itu hanya satu. Kalau kita sedih, energinya dipakai untuk sedih. **Kalau kita sadar bahwa saya sedang sedih, saya sekarang tahu bahwa saya sedang sedih, maka sekarang energi itu dipakai untuk mengetahui sedih**. Kalau energi dipakai untuk mengetahui sedih, **maka kesedihan akan kekurangan energi**. Kesedihan akan menurun. Oleh karena kesadaran atau perhatian itu tidak bisa berjalan serempak bersama-sama: dipakai untuk sedih dan dipakai untuk mengetahui sedih. Bersama-sama, itu tidak bisa.

Kita senang sekali, entah karena anak lulus, entah karena mendapatkan pekerjaan yang besar, senang sekali. Lalu kita perhatikan gejolak timbulnya rasa senang itu, “Eh, saya sedang senang luar biasa.” Kalau kita mengetahui bahwa diri kita sedang senang yang luar biasa, nanti rasa senang itu akan berkurang, menurun, karena energi yang dipakai untuk timbulnya rasa senang, sekarang dipakai untuk melihat perasaan senang itu. Dan dua hal ini tidak bisa jalan bersama-sama.

Kalau sedih sampai menangis, lalu teringat untuk menyadari atau memperhatikan apa yang sedang dialami, “Eh, saya ini sedang menangis.” Nanti menangisnya akan turun. Tidak keras-keras. Karena memperhatikan bahwa diri kita sedang menangis, maka menangisnya

akan turun. **Sebab energi yang tadi dipakai untuk menangis, sekarang dipakai untuk menyadari atau memperhatikan kondisi sedang menangis**.

Jadi, apa pun yang muncul, ketahuilah semua, perhatikan dengan baik. Sesering-sering mungkin. Itulah kesadaran, awareness. Sadar, tahu apa yang sedang terjadi! Namun, **kita belum mempunyai kesadaran yang prima**. Begitu kita tahu teori ini kita lalu menggunakan kesadaran kita, tetapi kesadaran kita belum menjadi kuat. Tidak bisa sekaligus menjadi kuat, **belum bisa siap setiap saat menyadari atau memperhatikan gejolak perasaan ataupun pikiran yang timbul. Masih jauh dari itu, kita harus banyak-banyak latihan**.

Di dalam latihan ini, **kesadaran memerlukan pengertian**. Pengertian itu ukuran. Ini baik, ini tidak baik, ini berguna, ini tidak berguna, ini niat jahat, ini niat luhur, ini niat membantu, ini niat merugikan. **Yang baik, yang membantu, yang menguntungkan, kita dorong untuk kita lakukan. Yang jahat, yang merugikan, yang tidak menguntungkan, yang jelek, kita berusaha mati-matian untuk menghentikan, jangan dikerjakan. Itulah fungsi pengertian**.

Kesadaran bisa diperkuat dengan meditasi juga. **Salah satu cara memperkuat kesadaran adalah meditasi pemusatan**. Kalau kita berusaha menggunakan keawasan, pengamatan, atau kesadaran, untuk mengamat-amati gejolak pikiran, gejolak perasaan; maka kesadaran itu sendiri akan menjadi kuat.

Tetapi, kalau kita mau **bermeditasi dengan memusatkan perhatian hanya pada satu objek**, yaitu bermeditasi dengan berdiam diri, apakah memperhatikan napas, atau mengembangkan cinta kasih, atau dengan objek yang lain, **kesadaran itu akan menjadi kuat juga**. Dan kesadaran yang kuat itu akan sangat-sangat membantu untuk memperhatikan, menangkap, menyadari, atau mengetahui timbulnya perasaan dan pemikiran. **Kesadaran itu pun akan mampu untuk menghentikan gejolak perasaan maupun pikiran**. Sekarang, kuat sekali kesadaran itu. Jadi, ini sedih, ini marah; kita sadari, kita awasi, kita perhatikan terus-

menerus. Sedih atau marah itu akan berhenti dengan sendirinya. Kesadaran itu jauh lebih kuat dari sedih atau marah yang timbul.

Tetapi, persoalannya adalah kesadaran kita ini kadang-kadang lebih lemah energinya dari yang digunakan untuk marah. Lebih lemah, sehingga kita tarik-menarik dengan kemarahan. Tetapi, masih mending, marahnya akan berkurang meskipun kita tidak bisa mengatasinya.

Nah, **kesadaran itu harus diperkuat dengan meditasi**. Mengamat-amati itu sendiri adalah: meditasi. Jadi, jangan membayangkan meditasi itu hanya dengan posisi duduk diam saja, bermenit-menit, berjam-jam, yang lebih tahan lama itulah yang berhasil. Bukan! Mengamati-amati gerak-gerik fisik, gerak-gerik pikiran, gerak-gerik perasaan, itulah meditasi. Dan juga ditambah dengan berlatih meditasi duduk berdiam diri. Setiap pagi, setiap malam.

17.
Keberanian

Kalau kita mengidap penyakit, kita harus mau mengakui bahwa diri kita sakit. Dan itu sesuatu yang tidak gampang. **Kita harus melihat kenyataan hidup dengan apa adanya**, dengan terus terang, dengan tanpa tabir. Selera kita adalah ingin sehat, ingin makan seenak kita, tetapi kenyataan menghadapkan kepada kita bahwa kita sedang sakit. Oleh karena itu, meskipun berat dan pahit, kalau kita mau melihat kenyataan dan siap menerima kenyataan, maka kita harus berpikir secara dewasa, dan sikap kita akan menjadi sikap yang bijaksana.

Sebaliknya kalau kita sakit, kemudian kita ingin menutupi kenyataan itu dengan pura-pura tidak sakit; jerih atau takut melihat kenyataan dan menganggap bahwa diri kita tidak sakit, padahal sesungguhnya sedang sakit; itu adalah sikap kekanak-kanakan. Karena sikap itu, tindakan atau perbuatan yang kemudian kita lakukan menjadi tidak bijaksana. Kita lalu menjauhi obat, tidak menjaga diri. Perbuatan kita hanya mengikuti selera kita saja, sehingga perbuatan atau sikap itu akan menghancurkan diri kita sendiri.

Kita ditantang, diminta kesanggupan kita untuk mengubah cara berpikir dan kesanggupan untuk berani melihat dengan mata terbuka terhadap kenyataan sebagaimana adanya. Sehingga sikap, tindakan, dan perilaku kita menjadi sikap, tindakan, dan perilaku yang dewasa dan bijaksana.

Saya ingin memberikan contoh lain. Bila kita sakit demam maka kita tidak boleh makan makanan gorengan dan minum es. Orangtua tahu akan hal itu. Seandainya orangtua sakit, dia akan mengerti. Orangtua sayang kepada anak-anaknya, karena itu orangtua harus menjaga kesehatannya supaya bisa menyelesaikan kewajiban terhadap anak-anaknya dengan baik. Orangtua mempunyai tanggung jawab terhadap anak-anak mereka dan bisa menahan diri, karena dia memang sudah

dewasa. Tetapi, kalau anak-anak yang sakit, mungkin sulit untuk dilarang makan makanan gorengan atau minum es. Apa sebab? Sebab dia masih anak-anak, tidak bisa berpikir panjang. Begitu pula dengan kita, kalau cara berpikir kita masih seperti itu, meskipun usia kita sudah lanjut, tetap saja cara berpikir kita masih seperti anak-anak.

Semua orang senang akan kesenangan, kebahagiaan, termasuk saya. Siapakah yang tidak senang akan kesenangan, akan kebahagiaan? Akan tetapi, sudah merupakan kecenderungan manusia untuk kemudian mengukuhi, menggenggam kesenangan dan kebahagiaan ini menjadi miliknya untuk selama-lamanya. Dan menurut kenyataan, hal itu adalah sesuatu yang tidak mungkin.

Beranikah kita menghadapi kenyataan seperti itu? Kalau kita sudah siap mengubah cara berpikir kita bahwa memang **segala sesuatu di dunia ini tidak kekal, demikian juga dengan problem, kesulitan, kesedihan, adalah tidak kekal**; maka kita sudah siap menghadapi dunia ini dengan segala perubahannya. Mereka yang menganggap segala sesuatau di dunia ini kekal abadi adalah orang yang paling kecewa di dunia ini. Mereka yang mengukuhi segala sesuatu yang menyenangkan adalah orang yang paling tidak bahagia di dunia ini, karena **sesungguhnya segala sesuatu akan mengalami perubahan**.

Mengubah cara berpikir seperti ini amatlah membantu. Sikap memandang dunia ini atau menanggapi segala sesuatu dengan tepat, dengan benar dan sesuai kenyataan adalah sesuatu yang amat membantu. Ini lebih berharga daripada kita mempunyai bermacam-macam benda pusaka. Pusaka yang bisa dimasukkan ke dalam pikiran itulah pusaka yang paling berharga, yaitu pusaka pengertian yang sesuai dengan kenyataan.

Sekali lagi, **memang belajar melihat kenyataan dengan terus terang adalah berat, pahit, karena tidak sesuai dengan selera atau kehendak kita**. Selera kita menginginkan kenikmatan, kesenangan, kebahagiaan yang senantiasa, yang terus-menerus. Sehat terus-menerus, anak-anak baik terus-menerus, istri-suami setia terus-

menerus, keuntungan terus-menerus, mungkin hidup pun ingin terus-menerus! Itulah selera kita.

Siapakah yang senang mati? Siapakah yang senang sengsara, kecewa, menderita, tertekan? Selera kita adalah agar kenikmatan, kesenangan, kebahagiaan, kesehatan, kesuksesan, keuntungan itu terus-menerus bisa kita miliki. Tetapi, itu tidak mungkin! Amat berat mengalami kenyataan kalau suatu saat semua itu sudah berubah. Tetapi, itulah kenyataan! **Kalau kita berani menghadapi kenyataan, itu luar biasa!**

Bagaimana agar menjadi berani? Tidak lain **harus siap mengubah cara berpikir agar sesuai dengan kenyataan**. Sekarang jangan memandang lagi segala sesuatu itu abadi, kekal, termasuk penderitaan, kesulitan, problem, karena semuanya memang tidak kekal. Mengapa putus asa? Mengapa harus patah semangat? Sekarang jangan menganggap lagi bahwa uang atau materi itu hartaku, milikku.

Sekarang jangan menganggap lagi bahwa hidup ini adalah untung-untungan, pemberian atau hadiah. **Tetapi, mulai sekarang harus menganggap hidup ini adalah perjuangan**. **Hidup ini adalah tidak kekal**.

Kita harus melihat kenyataan itu, sehingga kita tidak berputar-putar di dalam perubahan yang tidak kita kehendaki. Kita harus menjadi dewasa sehingga kita menjadi bijaksana.

- o0o -

18.
Waspada Terhadap Konsep

Sekarang kita sedang melihat kopi, “Wah, kalau sehari tidak minum kopi, tidak bisa sehat rasanya.” Maka kita mengatakan kopi itu membawa kemelekatan, ketagihan. Tetapi, sesungguhnya tidak demikian, **kopi itu tidak membawa kemelekatan**. **Pikiran kitalah yang melekat pada kopi**. Karena kita menikmati kopi terus-menerus.

Mereka yang mungkin hanya minum kopi sekali sebulan, tidak akan melekat pada kopi itu sedemikian kuat. Tidak ada kemelekatan dalam diri mereka yang minum kopi sekali-sekali saja. **Kemelekatan itu muncul dari kenikmatan yang diulang-ulang, berkali-kali, tanpa kewaspadaan, tanpa kebijaksanaan**. Kopi tidak pernah menarik-narik orang. Kopi adalah benda mati. Emas, intan, uang, tidak pernah menarik-narik orang, itu benda mati. Tetapi, konsep atau pandangan salah yang menunggangi kenikmatan itulah, yang membuat kemelekatan.

Ada seorang yang miskin sekali, anaknya menangis minta dibelikan balon. Ibunya mengatakan, “Kita ini tidak punya apa-apa, untuk makan saja sulit.” Tetapi, karena cinta kepada anaknya yang semata wayang, penjual balon itu diundang, dan ibu itu berkata, “Anak saya ini ingin balon, tetapi saya tidak punya uang. Apakah anda mau menerima bokor ini untuk ditukar dengan satu balon saja?” Penjual balon itu tidak tertarik, bokor sudah penyok seperti ini, kecil, kotor, hitam. Lalu bokor itu di korek-korek, ternyata bokor itu terbuat dari emas. Penjual itu tertarik, tetapi dia jual mahal. Penjual balon itu mencemooh, “Bokor seperti ini, kecil, penyok-penyok, untuk membeli balon satu pun tidak cukup.” Padahal dia tahu kalau bokor itu terbuat dari emas.

Setelah penjual balon itu lewat, penjual balon kedua datang ke rumah si ibu miskin. Dia lalu diundang oleh ibu itu dan ditawari bokor itu juga. Penjual balon kedua tahu juga kalau bokor itu emas, lalu dia

mengatakan, “Ibu, bokor ini terbuat dari emas, mahal sekali harganya. Hidup ibu bisa baik kalau bokor ini dijual, tidak miskin seperti ini. Ini balonnya saya beri saja, tidak perlu membeli.” Ibu itu sangat berterima kasih kepada penjual balon yang kedua.

Cerita belum selesai. Karena sebetulnya ingin sekali memiliki bokor itu, penjual balon yang pertama tadi kembali menemui ibu lagi, tetapi penjual balon kedua sudah berlalu. Dia berkata, “Ya, sudahlah, bokormu saya tukar dengan satu balon, biarpun tidak cukup harganya.” Tetapi, ibu itu sekarang sudah tahu bahwa bokornya terbuat dari emas.

Mengapa pada awalnya penjual balon pertama tidak tertarik? Karena tidak ada konsep bahwa benda itu berharga. Tetapi, setelah dikorek-korek, kemudian tahu bahwa bokor itu terbuat dari emas, dan dia pernah tahu bahwa emas itu mahal. **Mahal itulah konsep atau pandangan**. Dia tahu betapa senangnya kalau punya emas. **Kesenangan yang ditunggangi oleh konsep, tidak ada kebijaksanaan, tidak ada pengendalian diri, maka timbullah niat jahat untuk menipu ibu miskin itu**.

Beberapa waktu lalu ketika ikan arowana masih banyak disukai, harga seekor ikan arowana sangat mahal. Tetapi, orang desa yang tidak tahu tentang ikan arowana, tidak akan mau beli meskipun murah. Dia pikir, “Apakah ikan ini bisa dimakan? Kalau tidak bisa, buat apa dibeli?” Orang desa itu tidak punya konsep apa-apa terhadap ikan arowana, tetapi orang kota punya konsep bahwa ikan arowana bisa membuat pemiliknya makmur. Dan makmur itu rasanya enak, lebih makmur lebih enak.

Orang kota mempunyai sarana untuk membeli ikan yang mahal itu. Kenikmatan ditunggangi dengan pengertian yang salah, dibantu sarana yang cukup, maka jadilah dia mengeluarkan uang berjuta-juta untuk membeli seekor arowana. Demikian juga iklan-iklan yang selalu membuat orang terangsang untuk membeli. Iklan-iklan itu menanamkan konsep bahwa barang yang diiklankan itu akan memberikan kenikmatan.

- o0o -

19.
Mengarahkan Pikiran

Siapakah musuh kita yang paling jahat? **Pikiran kita sendiri adalah musuh yang paling kejam**. Siapakah teman yang paling baik? **Teman yang paling baik adalah pikiran kita sendiri juga**. Pikiran yang dijaga dengan baik akan membuahkan kebahagiaan. Luka apa pun yang diperbuat oleh orang yang saling bermusuhan dan orang yang saling membenci, pikiran yang diarahkan secara salah, akan melukai seseorang lebih dashyat.

Pikiran sering diumpamakan seperti air. Air selalu mengalir ke tempat yang lebih rendah. Kalau air bisa dibendung, air bisa memberikan manfaat yang lebih besar. Akan mampu membangkitkan listrik, bisa mengairi pertanian, dan sebagainya. Kalau pikiran ini kita kendalikan, dan kita arahkan dengan baik, pikiran itu akan bisa membebaskan kita dari keterikatan dan akan membawa manfaat yang lebih besar bagi kemanusiaan.

Pikiran juga laksana binatang yang buas, gajah yang liar, kuda yang liar, yang tidak akan banyak memberi manfaat bagi manusia. Tetapi, kalau binatang itu dijinakkan, seperti pikiran kita yang diarahkan, maka pikiran itu akan mampu memberikan manfaat yang lebih besar, ketimbang dibiarkan.

Pikiran sering diumpamakan juga seperti tangki tempat menyimpan air. Kalau tangki air itu kotor, keruh, maka kran yang kita buka akan mengalirkan air yang keruh itu. **Tangki pikiran kita mempunyai dua kran, ucapan dan perbuatan**. Kalau pikiran kita kotor dan keruh, maka ucapan dan perbuatan kita pun akan kotor dan keruh, merugikan diri kita dan orang lain.

Sudah saatnya harus dimulai, kita tidak perlu menunggu-nunggu waktu lagi. Sekarang juga, marilah kita berusaha mengarahkan pikiran kita dengan baik, membina pikiran kita dengan baik. Kalau kita mau mendidik diri sendiri, kita akan mendapatkan keuntungan yang sukar dicari, dan **keuntungan itu adalah kita mendapatkan pelindung atau sahabat terbaik**. Siapa yang bisa melindungi kita, yang paling setia, yang tidak berkhianat, yang aman? Tidak lain adalah pikiran kita sendiri yang sudah kita latih. Karena yang mencelakai kita, yang menghancurkan kita adalah pikiran kita sendiri juga. **Karena itu dengan melatih diri sendiri, kita akan mendapatkan keuntungan yang sukar dicari, yaitu pelindung yang setia**.

- o0o -

20.
Pengendalian Diri

Kita mengerti manfaat kebaikan. Kita mengerti bahaya tindak kejahatan, resiko kalau berbuat jahat; mungkin mempunyai reputasi jelek, nama jelek, mungkin juga bisa dikeluarkan dari pekerjaan, dan sebagainya. Tetapi, pengertian itu bisa lenyap total pada saat kotoran batin timbul.

Mengapa kotoran batin timbul? Kotoran batin itu muncul **karena dipancing untuk muncul**. Apakah, siapakah, yang memancing? **Yang memancing adalah objek yang diluar diri ini**. **Yang terpancing adalah pancaindera kita**. Mata melihat, telinga mendengar, hidung membaui sesuatu, lidah kita mengecap makanan, fisik kita menyentuh sesuatu; itulah yang memancing atau membuat pancaindera ini terpancing dan kemudian memancing hawa nafsu keburukan untuk muncul. Timbullah kejengkelan, kemarahan, kebencian, keserakahan, kesombongan, dan sebagainya.

Oleh karena itu: KESADARAN merupakan kunci untuk menjaga pancaindera ini. Melihat dengan kesadaran, mendengar dengan kesadaran, membau dengan kesadaran, menyentuh sesuatu dengan kesadaran. Kalau kesadaran muncul, maka pengertian yang kita punyai akan berfungsi. Kalau kesadaran itu absen, maka pengertian apa pun yang kita punyai akan lenyap. Saat pengertian itu menjadi lenyap, kita berani melakukan kejahatan. Betapa pentingnya kesadaran kita. Pada saat mata kontak dengan pemandangan, melihatlah dengan kesadaran. Jangan sampai apa yang dilihat itu membuat pancaindera ini terpancing dan memancing hawa nafsu sehingga kita hanyut pada perbuatan yang merugikan kita.

Ada satu contoh. Kalau suami bekerja di perusahaan yang besar, kemudian mendapatkan tugas keluar kota. Empat hari, dia meninggalkan rumahnya sendiri. Dia melihat orang tua yang berjalan tertatih-tatih,

maka penglihatan atas si orang tua itu memancing ingatannya. Dia ingat orangtuanya yang di rumah, “Bagaimana keadaan ibuku di rumah sekarang ini? Sudah dua, tiga hari saya tidak melihatnya, mudah-mudahan sehat, karena waktu saya pergi ibu sedang sakit.”

Kalau sudah tiga hari atau seminggu meninggalkan rumah, kemudian melihat anak kecil tertawa-tawa lucu sekali, yang dilihat itu memancing ingatannya, ingat pada anaknya yang ada di rumah. “Bagaimana keadaan anak saya sekarang? Sudah saya tinggalkan seminggu. “Tetapi, kalau si suami melihat wanita cantik, yang terpancing dari pikirannya bukan ingat istri di rumah. Yang terpancing, “Eh, wanita ini cantik, saya mau dekat, saya mau kenalan.”

Itulah faktanya, apa yang kita lihat, apa yang kita dengar, apa yang kita sentuh, kalau kita tidak ada kesadaran, maka akan memancing hawa nafsu indera. Tidak peduli kita bisa berkhotbah, mempunyai pengertian agama yang lengkap, jika tidak ada kesadaran, maka hawa nafsu buruk-buruk muncul dan semua menjadi gelap, tidak ingat resiko, tidak ingat nama jelek, dan sebagainya. Tidak ingat semuanya, karena **hawa nafsu itu memberikan kenikmatan yang spontan dan manusia mencari kenikmatan yang spontan itu**. Hawa nafsu tidak sabar untuk menunggu, untuk dengan tekun dan ulet memperjuangkan kebahagiaan yang sejati, tetapi kalau bisa, sekonyong-konyong kaya saja, sekonyong-konyong enak, sekonyong-konyong nikmat, sekonyong-konyong maju, itulah tuntutan hawa nafsu.

Lain halnya kalau kesadaran muncul, sewaktu melihat, kesadaran muncul; sewaktu mendengar, kesadaran muncul. Dengan begitu kita akan melihat dengan kesadaran. **Kita menggunakan landasan pengertian kita menjadi landasan mengambil keputusan. Melihat dengan kesadaran, mendengar dengan kesadaran, mengecap dengan kesadaran. Inilah sesungguhnya meditasi**.

Meditasi sering disalahtafsirkan bahwa meditasi itu hanya semata duduk diam, bertafakur, siapa yang tahan duduk lebih lama, dia akan lebih sukses. Meskipun mungkin dia duduk diam, tetapi kalau pikirannya

mengembara entah kemana, apakah itu meditasi? Tidak! Tidak sekedar duduk! **Sadar terhadap aktivitas indera, itulah meditasi**.

Meditasi adalah sadar setiap saat, tidak perlu dilakukan di tempat suci, tidak perlu dengan doa atau mantra-mantra, tetapi kesadaran dijaga agar tidak absen. Sejak kita bangun pagi-pagi sampai nanti menjelang lelap tidur kembali berusahalah menggunakan kesadaran atau perhatian. Itulah sesungguhnya meditasi.

- o0o -

21.
Kebebasan

Perasaan yang tidak senang adalah penderitaan. Perasaan yang senang adalah kebahagiaan. **Perasaan senang atau tidak senang itu kedua-duanya berbahaya**. Meskipun perasaan senang itu didapat dari berbuat baik, yang halal, yang dibenarkan oleh agama sekalipun, perasaan senang itu berbahaya juga, **karena perasaan senang hasil dari perbuatan baik itu juga tidak kekal dan kalau ketidak-kekalan itu tidak disadari, nanti akan membuat kita kecewa**. Kecewa itu penderitaan yang baru. Buntutnya adalah jengkel, marah.

Kalau sedang merasa tidak senang, disadari atau diperhatikan saja. Kalau sedang merasa senang, juga disadari atau diawasi saja.

Saya menggunakan istilah berganti-ganti: **kesadaran, perhatian, keawasan, kewaspadaan, pengamatan; karena semuanya mempunyai arti yang boleh dikatakan sama dalam hal untuk menjelaskan tentang meditasi**.

Kalau sedang tidak senang, tidak usah kebakaran jenggot. Sedang tidak senang, ya sudah, nanti akan hilang sendiri. Tidak perlu mencari selingan pergi ke tempat-tempat yang “buruk”, tidak perlu pergi ke tempat yang remang-remang, minum-minum. Tidak perlu! Sadari saja, perhatikan saja, awasi saja rasa tidak senang yang sedang muncul itu, nanti akan hilang sendiri.

Demikian juga kalau sedang senang, sedang gembira, disadari saja, “Wah sedang senang, sedang bahagia.” Meskipun kesenangan itu tidak berasal dari kejahatan, melainkan dari kebaikan. Perhatikan saja! Sewaktu selesai meditasi duduk misalnya, juga timbul perasaan bahagia, atau puas; itu pun harus disadari atau diamat-amati juga.

Kebahagiaan orang meditasi itu juga tidak kekal. Jangan kaget kalau nanti kebahagiaan itu lalu hilang.

Oleh karena itu, **tujuan yang tertinggi kita bukan mencari bahagia**. Memang kita tidak ingin menderita, wajar! Orang tidak ingin menderita, ingin bahagia. Betul sekali! Tetapi, kebahagiaan itu juga tidak abadi. **Perasaan bahagia itu hanya sepintas saja, sebentar saja**. Akhirnya, akan mengecewakan kita. **Maka yang tertinggi bukanlah mencari kebahagiaan, tetapi mencari kebebasan**. Bebas dari perangkap. Tidak terperangkap oleh kebencian, tidak terperangkap juga oleh kebahagiaan.

Kebencian itu bagaikan pancing. Kalau kita terpancing bagaimana? Marah. Kalau menghadapi yang tidak disenangi, **akan muncul marah, jengkel**. Kalau sudah jengkel, **muncul ucapan dan perbuatan yang tidak bisa dikendalikan**; timbullah kejahatan. Itulah pancingan yang berasal dari rasa tidak senang. **Rasa senang itu sebetulnya adalah pancingan juga**. Yang akan terpancing dari rasa senang itu apa? **Serakah, ingin lagi, ingin lagi, ingin lagi**. Kalau bisa tiap orang ingin senang seperti itu terus. Itulah hasil pancingan rasa senang, akibatnya keserakahan muncul ke permukaan.

Hasil pancingan atau perangkap dari yang tidak menyenangkan adalah kemarahan, kejengkelan, kebencian. Hasil pancingan dari yang menyenangkan adalah keserakahan. Dua-duanya berbahaya. Oleh karena itu, marilah kita mengasah diri kita dengan menggunakan kesadaran. Memang susah sekali, sangat susah, tetapi kita harus belajar dan berlatih. Pendeknya, **apa saja yang timbul atau pun mulai timbul menjadi perasaan dan pemikiran diketahui atau disadari dengan dilandasi pengertian bahwa ini tidak kekal**, ini tidak abadi, ini hanya sebentar.

Sangat perlu memelihara dan menjaga kesadaran, dari kita bangun pagi sampai nanti menjelang tidur kembali, meskipun tidak bisa tiap detik. Sebanyak mungkin kita harus menggunakan kesadaran, perhatian

penuh atau keawasan dalam hidup keseharian kita, untuk menyadari atau mengawasi apa saja yang muncul pada perasaan dan pikiran kita.

Kalau kita bisa menyadari dengan pengertian ketidak-kekalan, kita akan **terbebas meskipun cuma satu detik. Itu berharga sekali**. Suatu saat saya merasa sedih, tetapi begitu ingat kesadaran, saya menyadarinya, “Oh, perasaan ini sedang sedih.” Begitu saya menyadari, saya menjadi orang bebas, merasakan kebebasan meskipun sesaat. Saat saya merasa jengkel, tidak enak. Buru-buru harus disadari, “Oh, ini perasaan tidak senang sedang muncul.” Pada saat kita menyadari itu, kita merasa ringan, enteng, bebas, dan jengkel yang mengakibatkan rasa tidak senang itu otomatis menurun, menurun, dan akhirnya lenyap. Detik itu pula terbebas dari kejengkelan, kemarahan, dan kebencian.

Suatu ketika kita makan enak, atau angin sepoi-sepoi menyejukkan, “Waduh, kalau begini rasanya enak.” **Eh, hati-hati!** Harus segera disadari, supaya tidak terikat atau ketagihan dengan suasana romantis itu, karena **suasana yang menyenangkan itu pun, sekali lagi , tidak kekal!** Pada saat kita menyadari itu, kita terbebas dari keserakahan dan kebencian. Detik itu kita adalah orang yang terbebas. Kalau kita bisa mempertahankan detik-detik itu terus, itulah yang dikatakan: **Kebebasan Sempurna**.

- o0o -

22.
Marilah Bermeditasi

Bagian 1: Sebab Penderitaan

Mendengarkan Ajaran Buddha agak berbeda dengan mendengarkan uraian-uraian lain, tetapi mendengarkan Ajaran Buddha, uraian-uraian Agama Buddha yang disebut Dhamma sebetulnya tidak begitu mendengar lalu mengerti secara intelektual dalam bahasa jawa secara nalar.

Tetapi mendengarkan uraian Dhamma itu seperti mendengar, kemudian merefleksikan ke dalam. Dalam bahasa yang mudah merefleksikan itu mencocokkan dengan kehidupannya sendiri yang dialami sendiri. Sehingga saya sering mengatakan mendengarkan uraian Dhamma atau uraian ajaran Buddha Gautama itu guru agung seperti bercermin.

Kalau ibu atau saudari ulang tahun, ulang tahun perkawinan ada kenalan yang baik sekali yang dulu pernah mendapatkan jasa, pernah ditolong datang memberikan kado gelang tretes (berlian) betulan bukan imitasi.

Pertanyaan saya adalah bagaimana reaksi ibu atau saudari, Senang Apa tidak senang?
Senang….
Tidak usah dipikir karena itu saya mengatakan jangan mikir, karena kalo mikir malah nanti jawabannya itu nanti tidak tulus.
Orang pinter biasanya… Senang apa tidak ya???
Itu kalo wanita, kalo pria mungkin mendapatkan hadiah jam dari Swiss. Kalo anda mendapatkan kado jam dari Swiss asli, apalagi yang memberikan teman baik yang bisa dipercaya.
Bapak atau saudara senang apa tidak senang?
Senang….

Ibu, bapak dan saudara,
Pertanyaan saya adalah kalo gelang tretes itu datang di sini, kalo jam dari swiss itu datang di sini. Menjadi hadiah saudara.
Saudara senang apa tidak senang?
Senang Bhante…
Dimana letaknya senang itu?
Di sini….? (sambil menunjukkan dada / hati)
Apa di sini? (sambil menunjukkan gelang atau jam)
Dimana yang merasakan senang itu?
Di sini (sambil menunjukkan dada / hati)
Gelang dan jam adalah benda mati. Meskipun gelang mahal bertabur berlian dan Jam mahal. Di kedua benda itu tidak ada senang.
Di dalam bahasa yang kasar: Loh yang merasakan senang di sini koq (sambil menunjukkan dada/ hati) yang senangnya di sini… bukan di situ (di gelang atau jam).

Suatu ketika kondangan lalu gelangnya dipakai, tetapi karena sesuatu hal waktu pulang berliannya itu copot beberapa butir. Dilihat bolong (berlubang), entah kecantol tas (tersangkut), entah kecantol pakaian (tersangkut pakaian). Atau jam swiss yang mahal itu jatuh… kepijek (terinjak) pecah.Kalo mata berliannya itu hilang, jamnya itu pecah, *riek* (hancur).Ibu, bapak bagaimana reaksinya?Senang apa tidak senang?

Tidak senang Bhante…

Dimana letaknya tidak senang itu?
Letaknya tidak senang itu di jam yang riek (hancur) / gelang yang berlubang berliannya atau di sini (sambil menunjuk dada/hati)?

Jawabannya: Di sini (sambil menunjuk dada/hati).
Oleh karena itulah menurut guru Agung Buddha Gautama, yang membuat kita senang atau tidak senang, yang membuat kita menderita, yang membuat kita susah. Semuanya itu muncul di dalam dan dari dalam diri kita ini! Tidak ada sangkut pautnya yang ada di luar!

Karena kalo kita susah, sedih di sini (sambil menunjuk dada/hati). Kalo kita senang, gembira juga di sini (sambil menunjuk dada/hati).Tidak di luar….!!!!

Tetapi kalo ibu, bapak ada yang kritis, bisa bilang. Ya Bhante sedih di sini (sambil menunjuk dada/hati), gembira juga di sini (sambil menunjuk dada/hati).

Tapi jalarannya kan di luar bhante. Kalo saya tidak mendapat gelang tretes (berlian) / jam, kita kan tidak bisa ujug-ujug (tiba-tiba) senang. Karena gelang tretes saya senang, karena jamnya rusak saya menderita.Jalarannya kan yang di luar juga Bhante…. tidak hanya di dalam (sambil menunjuk dada / hati).

Betul? Ibu, bapak dan saudara?
Kelihatannya betul…. tapi tidak betul.
Apa betul kalo ada gelang tretes, ada jam datang lalu kita menjadi senang?
Iya Bhante… kalo gak ada gelang atau jam, mana bisa kita menjadi senang.
Iya kalo gelang atau jam itu datang ke pak Budi, kalo gelang atau jam itu datang ke pak Joni…
Pak Budi senang tidak?Tidak senang…
Loh mengapa tidak senang?
Jamnya ke sana (sambil menunjukkan ke Pak Joni), bukan ke sini (sambil menunjukkan ke Pak Budi).

Katanya kalo ada jam atau gelang tretes senang….
Ini ada jam ada gelang tretes tapi pergi ke sana, tidak ke sini. (pergi ke orang lain tidak ke saya).
Saya senang atau tidak?Tidak…
Kenapa gak senang Bhante? Karena gelang dan jamnya ke situ koq bukan ke sini.

Kenapa dia susah, sedih?

Gelangnya hilang Bhante… tidak hanya berliannya yang copot tapi hilang. Lupa naruh entah kemana. Pembantu entah siapa ambil.
Jadi yang membuat dia menderita itu apa?
Yang membuat dia menderita itu ya.. gelangnya yang hilang atau jamnya yang riek (hancur) terinjak.

Apa betul? Kalo yang hancur itu, yang hilang itu gelangnya atau jamnya orang lain saya tidak menderita.

Jadi Ibu Bapak dan Saudara, apa sebab yang membuat menderita ini? Yang membuat menderita itu adalah jam-KU, gelang-KU. Itulah yang membuat menderita. AKU. Karena kalau jamnya dia, gelangnya dia… aku tidak menderita. Kalo jamnya atau gelang anaknya, dia ikut menderita. Kalo jamnya atau gelangnya temannya, dia sedikit menderita. Kalo jamnya atau gelangnya orang lain yang kita tidak kenal. Oh…. sama sekali tidak menderita!

Mengapa? Karena bukan jam-KU, bukan gelang-KU, bukan jamnya anak-KU, bukan gelangnya anak-KU. Gelang dan jamnya milik orang lain, Aku tidak kenal, maka tidak menderita.

Berhati-hatilah dengan AKU Ibu, Bapak dan Saudara.Itu yang membuat kita menderita. Mengapa bisa menderita Bhante? Karena terlalu lengketnya, terlalu senangnya, terlalu besarnya AKUnya, maka dia menderita. Berharga, mahal, milyaran, tetapi barang yang sama yang berharga, mahal, milyaran. Kalo ini rusak tetapi bukan milik-KU. AKU tidak apa-apa. Tenang. Tentram. Jadi sang AKU-lah.

Apa yang saya sampaikan ini adalah *The Fact of Life*. *The Truth of Life*. Kesunyataan Hidup. Saudara tidak perlu mendengar uraian saya, lalu meng-iya-kan, tetapi saudara bisa mencocokkan apa yang saudara pernah alami ibu, bapak sekalian dalam kehidupan sehari-hari. Benar atau tidak?

Ibu, Bapak dan Ssaudara jangan sepelekan AKU. Ada orang mengatakan. Ah, Bhante, AKU kan bukan kejahatan toh, paling kalo

AKU-nya besar itu hanya akan dikatakan: Orang koq sombong-sombong banget. Arogan. Paling kan hanya dikatakan begitu, kan, Bhante.

Kalo ada upacara pasti ingin minta duduk di depan. Kalo suatu ketika yang terima tamu tidak mengerti lalu didudukkan di belakang sana. AKU di suruh duduk di belakang sana?
AKU ini, jasaku ini tidak dihargai. Itu orang tidak tahu AKU ini siapa?

Saya pernah diberitahu seorang Bhikkhu, Oh, dia bukan pemimpin, Bhante. Kalo orang seperti itu adalah pemuka bukan pemimpin. Koq bisa? Dia ingin duduk di muka, kelihatan di muka. Oh beda ya, pemuka sama pemimpin.
Oh ya… beda, Bhante… (*joke*)

Jangan Meremehkan ke-AKU-an Ibu, Bapak dan Saudara. Ke-AKU-an punya anak. Anaknya ke-AKU-an adalah: Kalo dia senang. AKU ingin senang lagi. AKU ingin senang terus. AKU ingin senang yang lebih banyak.*KESERAKAHAN (Anaknya ke-AKU-an itu keserakahan). Kalo dia untung, AKU ingin untung terus.

AKU gak mau rugi.
Tidak ada pedagang yang mau rugi.
AKU ingin sukses terus.
AKU ingin sehat terus.
Kalo sudah tua, AKU ingin tua terus.
Loh koq bisa bhante? Siapa yang ingin mati? Kalo sudah terlanjur tua kan, AKU ingin tua terus.
(Itu KESERAKAHAN)

Dan kalo tidak senang...
****KEBENCIAN muncul pada saat keserakahan tidak mendapatkan pemenuhan**.
Tetapi kalo kesenangannya mendapatkan pemenuhan…
Oh.. KESERAKAHAN-nya membara-bara.
(*Joke*)

Saya pernah bertemu dengan seorang pejabat. Dia ingin mencalonkan dirinya lagi, dia ingin menjabat lagi.
Pak, apa bapak menjabat itu enak toh?
Ya, Bhante enaknya cuma 10%.
Oh, begitu. Loh yang 90% pak?
Yang 90% enak banget, Bhante. (Peserta *Dhamma Class* meledak tertawa).

Oh makanya kepingin lagi menjabat. Saya pikir enaknya hanya 10% yang 90% tidak enak.
Ternyata yang 10% enak.. dan yang 90% enak banget.
Nanti kalo gagal bagaimana?
Kalo gagal dia bisa kecewa, jengkel, bisa-bisa marah.
Tidak senang pada yang maju… Tidak senang pada yang berhasil..
Itu anaknya KEBENCIAN…

Jadi sang AKU punya anak KEBENCIAN dan KEBENCIAN punya anak "SENANG MELIHAT ORANG LAIN GAGAL / MEMBALAS DENDAM"

Anaknya KESERAKAHAN apa? Anaknya KESERAKAHAN " IRI HATI / TIDAK SENANG MELIHAT ORANG LAIN SUKSES"

Itu semua adalah keturunan AKU.
Sang AKU mempunyai anak ingin… ingin.. ingin… lagi.. lagi.. lagi.. (KESERAKAHAN), terhalang marah maka kebencian muncul... kekejian muncul... kejahatan muncul.

Semuanya lahir dari sang AKU. Sang AKU mempunyai anak.. beranak–pinak.. (berkembang biak) melahirkan kejahatan-kejahatan.
Ibu, Bapak dan Saudara…. Ibu Bapak bisa memahami ya... yang saya uraikan..
Sang AKU sangat berbahaya dan sebab penderitaan itu adalah sang AKU.
Tidak ada sangkut-pautnya dengan yang di luar sama sekali!!! Apapun yang di luar terjadi jungkir-terbalik, kalo sang pikiran (AKU-nya) terkendali… Anda tidak perlu menderita.

Bhante, saya mendengar penderitaan itu... terjadi karena karma-karma buruk berbuah. Dulu kita melakukan / berbuat yang buruk-buruk... melakukan karma buruk... lalu berbuah... buahnya karma buruk katanya penderitaan. Buah karma baik katanya kebahagiaan.

Jadi penderitaan itu bukan akibat dari perbuatan yang buruk atau akibat karma yang buruk, Bhante?
BUKAN… Saudara…

Saudara yang sudah menjadi umat Buddha sudah lama, pernah mendengar toh?

Empat Kesunyataan Mulia:
1. Ada *Dukkha*
2. Apakah Sebabnya *Dukkha*? Apakah sebabnya dukha disebut akibat karma buruk berbuah, maka membuat kita menderita (*Dukkha*).

TIDAK….
Sebabnya *dukkha* adalah *Tanha*. Apakah *Tanha* itu? KEINGINAN yang luar biasa.
Darimana datangnya *Tanha*... sang AKU. Sang AKU ingin lagi... ingin lagi... ingin lagi…
Kalo tidak senang ingin menghancurkan...ingin menyingkirkan terus.. terus.. terus.. sampai tidak menghalangi AKU lagi.
Jadi, Bhante, kalo perbuatan buruk / karma buruk kita berbuah, itu kita tidak menderita?
Terserah Saudara.. Saudara mau menderita atau tidak menderita!!!

Jadi kalo karma buruk kita berbuah, apa kita mesti menderita, Bhante? TIDAK…
Tergantung pada kita. Pada yang di dalam ini… mau menderita atau tidak… tergantung yang di dalam. Tidak tergantung akibat yang muncul.

Dari cerita ini lagi… Ibu Bapak bisa melihat. Tidak ada hubungannya kesusahan, ketegangan, penderitaan itu dengan yang di luar ini. Tidak ada sangkut-pautnya!!!

Susah, menderita, sengsara itu karena " KITA SENDIRI SEPENUH-PENUHNYA"
Karena apa, Bhante?
Karena sang AKU kita biarkan…
Jangan main-main dengan sang AKU... bukan masalah persoalan sombong-sombing saja.
Berbahaya... ia menjadi biang penderitaan…

Bagian 2 : Hubungan antara Pikiran, Perasaan dan Jasmani

Saudara... Kalo Saudara punya anak di Amerika, di LA atau di New York? Atau di Jerman, saya tidak ingin menggunakan contoh Amerika. Sebab nanti kalo pas ada yang punya anak di Amerika, nanti jangan-jangan Bhante ini meramal.
Malam-malam anda mendapatkan telepon.
Pak… Bu… setengah jam yang lalu anak Bapak masuk ICU, tabrakan, gak sadar sekarang…
Selama Anda mencari atau mengurus visa, pasport, mencari karcis, naik pesawat 20 jam… 22 jam…

Bagaimana pikiran kita ini sebagai orang tua?
Was-was.. gelisah.. khawatir.. berkembang biak (di pikiran). Kalo ibu mendengar, bapak mendengar anak ditabrak (kecelakaan),koma, masuk ICU… Jauh….
Timbul gelisah khawatir…
Iki mengko kepiye…. sopo sing nulung (ini nanti bagaimana.. siapa yang menolong), bisa sembuh tidak, yang nokoke Pien Zehuang sopo iki engko (yang beliin Pien Zehuang siapa ini nanti).

Pertanyaan saya…
Ibu Bapak senang apa susah?
Susah…. (gak usah mikir-mikir itu jawabannya), siapa yang senang anaknya di ICU….

Pikiran itu Ibu Bapak.. Sangat cepat dan sangat kuat sangat mempengaruhi perasaan…. (tolong ini diingat-ingat, nanti ada contoh lagi).

Kalo perasaan Ibu Bapak susah, karena pikiran gelisah, membayangkan anaknya, was-was.. khawatir..
Pikiran dengan cepat mempengaruhi perasaan, perasaannya susah. Kalo Ibu susah seperti itu, apakah makan rasanya enak? Tidak enak… Kesukaannya apa toh dia? Soto.. cepat-cepatlah beliin soto.. Sotonya datang, dilihat saja..
Lain persoalan kalo anaknya yang ada di Jepang telepon, setelah kuliah menghabiskan uang bertahun-tahun..
Mah… hari ini aku lulus. Tenan iki mah, gak ngapusi (benar ini mah gak bohong).
Nanti hasilnya saya faks….

Lalu… Ibu Bapak.. Aduh anakku lulus… (Pikirannya bereaksi anaknya lulus, sukses, kewajiban sebagai orang tua satu langkah selesai).
Pikiran mempengaruhi perasaan…
Perasaan Ibu Bapak bagaimana? Senang apa tidak senang anaknya lulus?
Senang… cepat sekali itu, Pikiran mempengaruhi perasaan itu cepat sekali.
Sangat cepat dan sangat kuat….
Ini bukan hanya ajaran Buddha Ibu Bapak dan saudara.. Ibu Bapak cocokkan sendiri pengalaman sendiri.

Berpuluh-puluh tahun… betul tidak?
Pikiran sangat berpengaruh terhadap perasaan, perasaan sangat berpengaruh terhadap jasmani.
Oh… Bhante, kalo begitu ya,Bhante.. Kalo pikiran ini bisa di-KENDALIKAN, TEGUH, KUAT. Aduh,Bhante, bagus sekali ya….?

Memang…
Kalo pikiran kita tidak labil, tidak mudah terombang-ambing oleh berita

apapun, cerita apapun… Pikiran saya bisa kuat, teguh, tenang, kan bagus kan,Bhante???
Bagus… sangat bagus…
Perasaan tidak mudah terpengaruh.
Kalo perasaan tidak terpengaruh… jasmani tidak terpengaruh…
Tapi bagaimana,Bhante? Meneguhkan pikiran… Menenangkan pikiran ini bagaimana?
Sulit Saudara…
Pikiran itu LICIN… LIHAY… HALUS… TIDAK BISA DIRABA.. TIDAK BISA DIDETEKSI.. BERGERAK SEENAK-ENAKNYA SENDIRI..

Lalu bagaimana, Bhante… Bagaimana membuat pikiran ini Teguh… Kuat…
Sebab kalo pikiran tidak teguh tidak kuat… Aduh... terombang-ambing. Perasaan kita terombang-ambing, susah-senang, sedih-gembira, kecewa, lalu sedih lagi. Dan itu merusak jasmani kita, mempengaruhi jasmani kita.
Jadi pikiran itu harus dibuat kuat, teguh, tenang.. caranya bagaimana, Bhante?

Ibu Bapak dan Saudara caranya….
DIBALIK…………
Karena PIKIRAN MEMPENGARUHI PERASAAN DAN PERASAAN MEMPENGARUHI JASMANI, maka sekarang jasmaninya ditoto (ditata atau dikondisikan). Karena kalo jasmaninya ditoto (ditata/dikondisikan), perasaan juga ikut noto (tertata/terkondisi), dan perasaan itu sudah noto (sudah tertata/terkondisi) maka pikiran menjadi tenang.
Bisa dipahami Ibu Bapak?

Bagian 3: Cara Menata Jasmani

Nah sekarang Chapter ketiga, Noto (menata atau mengkondisikan) jasmani bagaimana, Bhante?

Apa kalo rambut sudah putih terus disemir, kalo hidung bengkok terus di… katanya sekarang ada yang ditarik-tarik (operasi plastik) saya tidak tahu. Bagaimana apa jalannya juga harus pelan-pelan seperti macan kelaparan?

Tidak…..

Noto (menata/mengkondisikan) menurut pandangan *Dhamma* adalah "MEDITASI". Loh, Bhante, koq meditasi ada hubungannya dengan jasmani?Iya, karena yang paling gampang itu meditasi yang dihubungkan dengan jasmani. Tidak dengan perasaan dulu atau pikiran.
Caranya bagaimana, Bhante? Memperhatikan jasmaninya sendiri.
Gimana, Bhante? Apa dingiling-ngilingi terus? (Apa dilihat-lihat terus?)
(Bhante Pannavaro sambil mempraktekkan melihat-lihat tangannya sendiri).

Tidak…
Yang diperhatikan nafasnya sendiri.
Masuk…. Keluar… Masuk… Keluar…, duduk dengan tenang. Tidak usah duduk sila…. duduk di kursi juga boleh. (Tangan rileks tidak menyandar).

Masuk… Keluar… Masuk… Keluar…

Hanya begitu, Bhante?
Hanya begitu Saudara….
Ada doa-doa? Tidak ada.
Ada lilin dupa? Tidak ada.
Ada patung Buddha? Tidak perlu.
Baca Paritta? Tidak perlu.
Jadi hanya begitu,Bhante?
Ya.. Hanya begitu Ibu Bapak Saudara.

Menenangkan jasmani, membuat kondisi jasmani kita tenang. Kalau jasmaninya dikondisikan begitu, jasmani akan mengkondisikan perasaan. Perasaannya tidak mulak-mulak (tidak terombang-ambing /

berguncang-guncang). Kalau perasaannya tenang, maka pikirannyapun menjadi tenang.
Sehari berapa kali, Bhante?
Satu kali gak usah dua kali, lebih bagus.
Optimal bagi yang berkeluarga 1/2 jam lebih boleh…
Mulai dari 10 menit dulu… 15 menit… 20 menit dan seterusnya.

Gak sempat, Bhante?
Hah, gak sempat? Makan sempat.. ke wc sempat.. tidur sempat.. mati juga nanti sempat.
Meditasi 1/2 jam sehari tidak sempat? (Bhante Pannavaro sambil menggeleng-gelengkan kepala).

Sangat berharga…..
Gak usah rapal, gak usah mantra, gak usah doa, gak usah nyebut Buddha atau yang lain, tidak usah bersila di kursi boleh, tidak usah ada ubo rampe (persembahan) dupa lilin. TIDAK ADA ONGKOS SAUDARA….. Murah sekali!

Kalo saudara mau beramal berdana, harus punya modal…..
Saudara mau berdana apa?
Saya mau menyumbang makanan.
Kalau saudara gak punya makanan yang mau diberikan apa? Saudara harus punya makanan dulu.
Anda mau nyumbang obat. Anda harus punya obat dulu, baru bisa memberikan obat.
Aku mau berdana tenaga saja. Ya Anda harus punya tenaga, baru bisa membantu tenaga.
Kalau anda sakit dan berbaring di rumah sakit bagaimana mau menyumbang tenaga.
Aku ingin menyumbang berdana nasehat. Anda harus punya pengetahuan baru bisa memberi nasehat.
Kalau meditasi?
ANDA TIDAK PERLU PUNYA APA-APA…..!

Jasmani akan sangat mempengaruhi perasaan.

Perasaan-perasaan akan menjadi tenang… tenang…
Yang semula senang banget.. yang semula sedih banget…
Kalo sekarang perhatian kita memperhatikan nafas…
Perasaan itu meskipun untuk sementara dia akan turun.

Apa betul, Bhante, jasmani itu sangat mempengaruhi perasaan? Sangat betul Saudara…..
Kalau Saudara suatu ketika merasa sesak… Aduh sesak aku... (karena sedih ataupun marah), susah… aku… karena macam-macam masalah. Tidak ada jalan keluar, belum bisa diselesaikan. Untuk meringankan sementara sesaknya itu bagaimana Saudara?

UNJAL AMBEKAN (TARIK NAPAS)
Rileks….

Meskipun hanya sebentar…
Itu suatu bukti kalo fisik ini ditenangkan, emosi menjadi rileks. Kalau perasaan terkondisi, maka pikiran akan menjadi tenang. Nah, sekarang ikuti penjelasan yang lain, tetapi tetap ada hubungannya dengan uraiannya ini.

Bagian 4: Meditasi

Tadi Bhante mengatakan kalau pikiran mendapatkan reaksi, anaknya sakit, anaknya masuk ICU, Suaminya tidak pulang atau anaknya lulus ujian, atau mendapatkan keuntungan yang besar.

Reaksi pikiran cepat sekali mempengaruhi perasaan.
Cepat sekali… Kuat sekali…
Perasaannya menjadi senang atau tidak senang, suka atau sedih. Benar…
Tetapi sebaliknya. Perasaan juga mempengaruhi pikiran. Kalau perasaannya tenang. Pikirannya tenang.
Kalau perasaannya berkobar-kobar. Pikirannya juga berkobar-kobar.
Saya ingin memberikan contoh-contoh…

JUSTRU PENGARUH PERASAAN ITU KUAT SEKALI TERHADAP PIKIRAN!

Apa saja gerak-gerik kita sehari-hari, yang kecil-kecil sekalipun. Apa yang mendorong?

YANG MENDORONG PERASAAN….
Sekarang sudah jam delapan seperempat, saya bicara satu jam lebih. Dan selama satu jam seperempat kira-kira… atau satu jam lebih.Saya duduk tidak menyandar….

Apa yang dirasakan,Bhante?
Pegal….
Bhante senang apa tidak senang?
Tidak senang…

Perasaan tidak senang ini memerintahkan pada pikiran, Nyendero-nyendero (menyandarlah-menyandarlah). Nanti kalo waktunya tanya jawab menyandarlah…..
Waktu saya menyandar….
Apa yang timbul?
Enak… (suka)
Enak (suka) lalu memerintahkan pada pikiran….
Menyandarlah terus….
Siapa yang memerintahkan pikiran?

PERASAAN………..

Kalo umat Buddha yang sudah lama, mengerti manusia itu kan 5 *Khanda* toh…

1. Yang kasar namanya **JASMANI**
2. **PERASAAN** (*VEDANA*).
   Menurut pengertian *Dhamma* perasaan ini bisanya senang – tidak senang. Rasa asin, rasa asam itu pikiran dalam agama Buddha. Rasa malu, rasa sedih itu pikiran…

Perasaan dalam pengertian psikologis buddhist hanya SUKA atau TIDAK SUKA (Senang atau Tidak Senang), di tambah NETRAL (ya netral boleh diabaikan – Suka tidak… tidak suka juga tidak).

3. **INGATAN**
4. **PIKIRAN** (*SANKARA*).

Yang punya rencana, cita-cita, segala macam ingat yang lalu, mau begini mau begitu. Katanya orang pikiran ini tidak terbatas, dari jaman primitif sampai sekarang lalu kemudian berkembang lagi.. batasnya tidak tahu pikiran ini.. Hebat sekali…

5. **KESADARAN**

JUSTRU YANG BERBAHAYA BUKAN *SANKARA* (PIKIRAN). **YANG BERBAHAYA *VEDANA* (PERASAAN)**.
Karena perasaan itu yang menjadi provokator… Dia memprovokasi pikiran kita!

Apa saja Ibu Bapak boleh saja mencocokkan sendiri.

Saya lihat orang itu tadi duduknya sangat tenang. Setelah agak lama satu jam lebih, koq dia mulai goyang-goyang (gelisah).

Kenapa?
Pikirannya menyuruh bergoyang-goyang…
Mengapa pikirannya menyuruh bergoyang-goyang?
Karena perasaannya kalo duduk tegap terus rasanya tegang dan TIDAK SUKA, koq, Bhante ceramah belum berhenti-berhenti…..

Lalu perasaannya membujuk pikiran
EH PIKIRAN…. ITULOH… DUDUKNYA AGAK GOYANG-GOYANG, BIAR GAK SAKIT… BIAR ENAK…

Itu, perasaan, yang menjadi biang keladinya. Dia yang memprovokasi, dia yang menghasut segala macam.
Kalau senang, dia menghasut pikiran…. lagi… lagi… lagi… Kalau tidak senang, dia menghasut pada pikiran…. singkirkan… singkirkan… singkirkan…

Dia jalan lihat di rumah tetangganya, ada mangga bagus-bagus jatuh. Melihat itu, perasaan langsung bereaksi. Lihat mangga.
SENANG…
Lalu perasaan memerintahkan pikiran…. Ambil…. Ambil… Ambil… Pikiran: Tapi kan kepunyaan orang, apa gak mencuri? Kalau gak disimpan pemiliknya kamu kan tidak mencuri, kan di situ tergeletak. Ambilah, tidak apa-apa.

Pikiran begitu ramai, berdebat-debat terus. Lalu, ambil.
Tapi ambil, dipukulin orang satu kampung, karena loncat pagar.
Dipukulin enak atau tidak enak? (Suka atau tidak suka?)
Tidak enak (Tidak Suka).
Suka atau Tidak Suka?
Tidak suka… wah.. sakit semua…

Suatu hari dia lihat mangga yang jatuh lagi… lebih banyak.
Sekarang perasaannya lain….
Sakit loh nanti… sakit loh nanti… dipukulin.
Ingatan akan yang sakit dan perasaan tidak suka karena di pukulin itu memerintahkan pikiran:
Jangan ambil… Jangan ambil… Jangan ambil…
Mungkin pikiran masih membantah, tapi kemarin kan banyak orang.
Sekarang ‘kan tidak ada orang…
Ya, nanti kalau kamu sudah meloncat, trus orangnya datang nanti kamu mau lari kemana?
Ya, nanti saya bilang. Ini nanti saya mau beresin supaya gak berantakan taruh di pojok…
Oh… Pikiran ini LIHAY sekali…..
Tetapi, pemicu / penyulut api pertamanya adalah…
PERASAAN
Tapi bagaimana, Bhante, supaya perasaan tidak menjadi penghasut?

CARANYA:
JASMANI HARUS DIKONDISIKAN,
KALAU JASMANI DIKONDISIKAN,
MAKA PERASAAN AKAN TERKONDISI TENANG.

KALAU PERASAAN TERKONDISI MENJADI TENANG, PROVOKATORNYA TIDAK GANAS.

Dia tidak memprovokasi pikiran dengan seenaknya sendiri, karena provokatornya mulai tenang.

Bagaimana menenangkan provokator?
JASMANI HARUS DIKONDISIKAN.
LATIHAN HARUS DIMULAI DENGAN JASMANI.
MEMPERHATIKAN NAFASNYA SENDIRI.
Apa yang saya uraikan ini Ibu, Bapak dan Saudara:
INILAH DASAR AJARAN BUDDHA (DHAMMA), tidak lebih.
Semua orang termasuk orang yang tidak sekolah sekalipun, petani sekalipun atau lebih dari itu, tidak intelektual sekalipun,
BISA MEDITASI.

Karena hanya memperhatikan nafasnya sendiri.
Itu meditasi *Buddhist*.
Meditasi *Buddhist* tidak hanya duduk diam saja, kalo kita sudah terbiasa meditasi seperti itu, waktu meditasi jalan tiba-tiba perasaan muncul, senang sekali yang luar biasa.Kita boleh berhenti sekarang. Memperhatikan perasaan yang muncul.

Eh, ini ada perasaan yang muncul.
Tugas kita hanya memperhatikan saja.
Tidak usah mencari.
Duh, senang ini darimana ya? Tidak usah..
Sampai nanti dia tenggelam. Senangnya nanti tidak mengganggu lagi, baru jalan lagi.
Tiba-tiba ingat karena mungkin pernah ke Jepang, ada patung Buddha besar, tidak diingat-ingat, tapi muncul dengan sendirinya.
Oh, saya pernah melihat patung Buddha besar.
Kalo itu mengganggu jalannya berhenti.
Disadari ingatan muncul, sampai tidak mengganggu lagi baru jalan lagi.

Demikian juga waktu kita meditasi duduk.
Masuk… Keluar… Masuk.. Keluar… Masuk… Keluar…

Hanya mengamat-amati PASIF.
Masuk…. Nafas ini masuk kemana ya?
Ke paru-paru atau ke perut? Tidak usah tanya…

Keluar… Yang keluar ini nafas baik atau nafas buruk ya?
Tidak usah nanya. Tidak usah menganalisa. Tidak usah mencari tahu…
Hanya lihat saja. PASIF…

Koq timbul pikiran senang luar biasa. Lain dengan senang-senang duniawi.
Oh, kayak begini, perasaan apa ini?Sadari saja…..
Tidak usah mereka-reka, apa ini saya sudah nyampe? Sadari saja…
Hanya itu, Bhante?
Iya, hanya itu….

Kalau begitu meditasi *Buddhist* itu tujuannya apa?
Tujuannya supaya keawasan kita menjadi kuat.
Kalau keawasan kita kuat, maka keawasan itu bisa membuat emosi (perasaan) tenang.
Keawasan itu juga bisa untuk mengawasi pikiran.
Tidak untuk membangkitkan *Khundalini*, melihat mahluk halus, bisa mengobati, bisa terbang.
TIDAK….
Karena kalau keawasan itu mengawasi emosi (perasaan), emosi (perasaan) menjadi tenang.
Kalau keawasan kita bisa mengawasi pikiran, oh, AKU kita ini…
berkurang… berkurang… berkurang…
Hanya itu.
Apa yang muncul selama meditasi perhatikan saja.
Jangan dianalisa, jangan ditanggapi, jangan dinilai, jangan dihakimi, jangan diusir, tapi lihat saja.
Pengalaman-pengalaman yang pahit yang tidak enak.
Yang kotor, yang buruk, yang baik, lihat.. saja.
Hanya itu…

APA YANG SAYA SAMPAIKAN INI, IBU BAPAK SAUDARA, INILAH VIPASSANA.
Jadi nanti kalo Ibu Bapak dan Saudara, ada yang ikut latihan Vipassana, apa yang saya uraikan ini akan menjadi penjelasan awal, Saudara akan mengerti dengan jelas kalau nanti guru meditasi menjelaskan.
Karena ada orang waktu itu atau kadang-kadang datang kepada saya.
Bhante, kalo saya meditasi di *Dhamma Sundara* ini, apalagi di depan stupa, cepat, Bhante, masuknya. Kalau di rumah itu koq gak masuk-masuk.

Saya tidak bisa jawab.
Saya pikir masuk kemana?
Hanya kalo saya tanya nanti, dia tambah bingung.
Loh saya mau tanya, loh, Saudara masuk kemana?
Loh saya meditasi 30 tahun lebih sebagai Bhikkhu, tiap hari juga banyak sekali dan berusaha untuk sadar setiap saat.
Saya tidak pernah mengenal masuk-masuk itu.

Nah meditasi bhante bagaimana?
MEMPERTAHANKAN. MENGHADIRKAN AWARENESS (KEAWASAN), TERHADAP GERAK-GERIK KITA, PERASAAN KITA, PIKIRAN KITA.
Ya, Terima Kasih

Bagian 5: Tanya-Jawab Pertama

TANYA:
Sebenarnya apakah ada perbedaan antara perasaan mempengaruhi pikiran,atau pikiran yang mempengaruhi perasaan? Sebab sering kita dengar statement-statement bahwa: Jadi manusia yang rasional. Atau kadang-kadang, laki-laki itu rasional sedangkan wanita lebih emosional dan sebagainya. Terima kasih,Bhante.

JAWAB:
Kalo saya diminta untuk memberikan tanggapan singkat. Timbal-balik,

Interdipendensi, semua reaksi pikiran pasti langsung mempengaruhi perasaan. Perasaan yang dipengaruhi itu, suka dan tidak suka atau senang dan tidak senang. Di dalam Buddhist biasanya senang dan tidak senang ini dibagi dua. Kalo senang tidak senang itu datangnya dari sensasi tubuh. Makan enak, melihat yang bagus, meraba yang dia suka disebut SUKHA, kalau melihat yang buruk, merasakan yang dia tidak biasa maka disebut TIDAK SUKHA.

Tetapi kalau dia mengingat sesuatu kenangan terhadap yang baik, kenangan terhadap yang enak / kenikmatan, atau berita-berita yang bagus yang rangsangannya bukan dari jasmani disebut SENANG, kalau rangsangannya dari pikiran tidak menyenangkan disebut TIDAK SENANG.

Jadi dalam bahasa pali dikatakan kalau rasa senang tidak senang itu datang secara mental SOMANASA = SENANG dan DOMANASA = TIDAK SENANG.

Tetapi kalau rangsangannya dari jasmani ini, pegal, tidak dan sebagainya, menyicipi makanan cocok tidak itu disebut SUKA=SUKHA dan TIDAK SUKA=DUKKHA.

Tapi sebenarnya empat ini ya, dua, senang atau tidak senang dan kalo mau dilengkapi tambah lagi satu NETRAL. Netral itu, tidak ada reaksi. Senang yang tidak dan tidak senang juga tidak. Kalau saya melihat benda ini (sambil menunjukkan pena) karena saya sering melihat, tidak ada yang aneh. Saya melihat tidak senang, tidak, senang, juga tidak. Ya, biasalah. Jadi perasaan seperti suka dan tidak suka tidak muncul.

Tetapi ada kalanya dan bahkan suka dan tidak suka itu yang sering mempengaruhi kita. Dengan kadar yang berbeda-beda.
Tidak sukanya bisa kuat sekali. Sukanya bisa kuat sekali. Pikiran mempengaruhi perasaan, setelah perasaan itu bergolak timbul suka atau tidak suka. Sekarang perasaan yang memprovokasi pikiran, kecuali pikiran mempunyai pandangan, mempunyai pertimbangan. *Ojo loh* dosa (Jangan loh dosa), nanti dipukulin orang, tidak baik,namamu

jelek lo, itu salah satu cara untuk pikiran tidak bergolak.

Tidak melaksanakan apa yang sedang diingat atau yang sedang muncul di pikiran. Tetapi itu CARA BIASA.
Semua agama termasuk agama Buddha termasuk mengajarkan begitu.

Jangan loh ingat akibat karma loh, malu loh berbuat jahat, nanti kalo kamu begitu keluargamu ikut malu loh, Jadi meskipun perasaan itu senang mendorong, pikiran mau melakukan ada pertimbangan yang muncul.

Hanya itu cara biasa.
Keinginan pikiran dilawan dengan konsep.
Konsep malu, konsep etika, konsep pergaulan sosial, konsep hukum karma, konsep dosa dihukum tuhan dan lain-lain.

Kalau CARA MEDITATIF lain,
Timbul pikiran mau mencuri mangga, tidak dilawan dengan konsep, tetapi diawasi.
Eh, pikiran mau mencuri. Dengan diawasi begitu keinginan mencuri itu akan turun.. turun… turun… tidak jadi mencuri.
Apa ya cukup kuat ya, Bhante, pengawasannya itu?
Ya, karena itulah latihan meditasi.
Kalau kesadarannya / *awareness*-nya lemah, tidak kuat dia, dia tetap mencuri.

Kalo a*wareness* kita masih lemah bagaimana, Bhante?
Kalo *awareness* kita masih lemah atau kadang kalanya kita lemah, pakai cara yang tradisional yang konvensional. Konsep-konsep tentang dosa, akibat karma, malu kalau ketangkap. Dipakai semua untuk menghantam pikiran mau mencuri mangga itu.

Boleh itu dipakai, Bhante?
Boleh…
Tapi itu konsep dilawan dengan konsep. Kitab suci agama Buddha yang banyak itu semuanya konsep.Ceramah saya satu dua jam dan setiap

Dhamma Class Anda merekam, Ini konsep semua. Ada gunanya juga untuk melawan pikiran yang negatif.

Kalau pikiran yang bagus bagaimana?
Bisa didorong juga dengan konsep. Tetapi kalau Anda melatih meditasi, mempunyai *awareness* atau *Sati* (dalam bahasa Pali) mempunyai keawasan yang lumayan, sekarang timbul pikiran ingin mencuri buah mangga tidak digempur dengan konsep, tetapi DILIHAT SAJA, DISADARI SAJA.

Oh, mau mencuri. Nanti dia akan turun, berkurang… berkurang… MEMBERSIHKAN KOTORAN BATHIN…

Tapi kalau digempur dengan konsep. Jangan loh ya, jangan. Orang tua bisa malu, buah karmanya nanti loh.

ITU KOTORAN BATIN HANYA SEPERTI DITUTUP SAJA (DITUTUP DENGAN KONSEP DOSA, TAKUT MALU, AKIBAT KARMA JELEK, APALAGI GAK ADA KESEMPATAN)
YA, NANTI DIA AKAN TUMBUH LAGI… MUNCUL LAGI.
TETAPI DENGAN CARA MEDITATIF KOTORAN BATHINNYA SEPERTI DIBERSIHKAN…
DIKIKIS… DIHABISKAN, DIKURANGI...

Misalnya apa?
Misalnya mau mengambil uang milik orang yang berada di atas meja yang tidak ada orangnya.
Pertama mata melihat, mata lapor ke pikiran, ingatan muncul, bahwa yang dilihat adalah uang.
Lalu pikiran bermain tidak ada orangnya.
Lalu perasaan muncul, itu cepat sekali prosesnya.
"Wah senang punya uang banyak senang / enak"
Lalu pikiran: Apalagi sekarang tidak punya uang.
Langsung perasaan senang yang muncul memprovokasi pikiran, ambil-ambil.
Kalau tidak ada pertimbangan, langsung ambil saja.

Mata gelap orang bilang – Emosi (Perasaan) membutakan Pikiran.

Kalau ada pertimbangan,
Ingat loh ya, ini di Vihara loh, kualat loh,*Jukuk duit engko ciker tangane loh*. (ambil uang nanti tanganmu cacat loh)
Gak ingat hukum karma? Gak ingat orang tua? Gimana nanti kamu tertangkap. Jangan, jangan, jangan berbuat jahat, banyak berbuat baik. Uangnya itu nanti, disimpan saja jangan di ambil.

ITU SEMUANYA KONSEP, untuk menggempur keinginan mencuri uang. Sehingga tidak jadi ambil uang.
Gak jadi ambil uang, kan bagus, Bhante?
Bagus…
TAPI KOTORAN BATHIN TIDAK BERKURANG, HANYA DITUTUP DENGAN KONSEP.
Ini cara yang konvensional. Takut Tuhan, Takut neraka, Takut akibat karma, Takut hukum negara, Takut malu.

Kalo cara meditatif bagaimana, Bhante?
Saya singkat saja.
Lihat uang, senang, mau mengambil.
Oh, mau ambil, diperhatikan saja keinginan mau mengambil itu, nanti dia turun.. turun.. turun…
Apalagi sebelum keinginan muncul.
Timbul perasaan suatu melihat uang “senang” (apalagi kalau itu bisa ditangkap)
Oh, senang muncul.
Belum sampai dia memprovokasi pikiran. Itu lebih lagi. Lebih awal lagi dia melihat, mengetahui, menyadari. Vedana Senang (Perasaan senang) karena melihat uang. Belum sampai menghasut / memprovokasi pikiran.
Tapi kalau dia luput, sampai perasaan itu menghasut pikiran, tidak apa-apa. Sekarang pikirannya yang diperhatikan, sehingga kekuatan pikiran untuk mau mengambil itu, turun… turun… turun…

ITULAH VIPASSANA

Sangat Universal cara ini. Anda mempraktekkan cara ini, kalo Anda beragama bukan Buddhist, keyakinan Anda tidak terganggu. Dan Anda tidak harus menjadi umat Buddha untuk melatih Vipassana.

Bagian 6: Tanya-Jawab Kedua

TANYA:
Dalam Praktek saya, itu kesadaran saya bisa dikalahkan dengan AKU. Kesadaran saya itu sadar benar, tapi AKU-nya ini kuat sekali. Sehingga tujuannya tidak tercapai. Bagaimana supaya bisa mengalahkan AKU-nya itu? Supaya kita itu bisa tenang.

JAWAB:
Bagus sekali, pertanyaan ini bagus sekali. Dan sebetulnya jawabannya tidak sulit.
Bhante, kalau saya selesai melakukan sesuatu mengatur ruangan ini, mengatur dekor, membangun sesuatu, bangun pabrik, bangun apa, anak lulus. AKU-kan muncul, Bhante? Meskipun tidak diucapkan (jangan diomongkan loh, nanti kalo Bhante tahu, dikira AKU-nya besar).

Tapi di dalam pikiran muncul. AKU sudah berhasil meluluskan anakku. Wah dekor ini bagus ya. AKU puas, Oh gedung ini, dulu AKU yang mencarikan dana, AKU yang merancang. Itukan AKU muncul, Bhante? Bagaimana, Bhante? Sayakan sudah meditasi?

Sederhana saudara sebetulnya saudara. JANGAN DI MUSUHI AKU-nya.

Loh gimana, Bhante?
Lihat aja. Eh, AKU lagi muncul ini. Biar saja. Malulah AKU koq muncul terus, ini kan tidak baik, katanya Bhante ini biang keladi. Nanti serakah bisa muncul, benci bisa muncul.
Gak baik ini, pikiranku koq begini? Itu malah tidak baik. Memusuhi dirinya sendiri. Kebencian kepada dirinya.

Jadi bagaimana, Bhante?

Lihat saja. Oh, AKU lagi mau enjoy-enjoy. Mau mencari nama ini. Nanti dia akan turun... turun… turun…

Jadi kalau AKU muncul itu tidak dianggap noda, Bhante?
Di dalam Vipassana semua diperhatikan, tidak dipilah-pilah mana noda, mana bersih, mana jahat, mana kotor, mana mulia, mana rendah, mana ingatan, mana rencana, tidak dikategorikan begitu. Semua yang muncul di pikiran termasuk ke-AKU-an, keserakahan, ingin selingkuh, ingin makan enak, ingin hubungan seks, ingin membunuh, semuanya diperhatikan saja.

Tidak di stop?
Tidak. Tetapi juga tidak dikembangkan. Sederhana.
Kalo AKU-nya membara-bara, Bhante?
AKU yang berhubungan dengan kebencian. Aku dibohongi, Aku dilangkahi, harga diriku diinjak-injak. Juga diperhatikan saja.

Kalo AKU berhubungan dengan keserakahan. Aku sukses, Aku berhasil, Aku melakukan yang baik, Aku rendah hati, Aku tidak sombong. Juga dibiarkan saja. Dilihat saja. Lihat dengan PASIF.

Ya sukar, Bhante.
Oleh karena itu, sebelum mampu memperhatikan gejolak pikirannya. Berusahalah memperhatikan perasaan. Karena jenisnya perasaan hanya dua macam, Suka atau Tidak Suka – Senang atau Tidak Senang. Sebelum memperhatikan perasaan. Mulai dengan memperhatikan jasmani.Langkah kaki, menyapu.

Ya tidak bisa, Bhante. Sadar terus menerus, sepanjang hari.
Ya memang tidak bisa. Sebanyak mungkin. Dan sekali sehari duduk diam,memperhatikan nafasnya sendiri.

TANYA:
Supaya kalau sedang meditasi itu saya gak cape, caranya gimana, Bhante?

JAWAB:
Kalau kita meditasi duduk capek di punggung. Ada dua hal, capeknya ini disadari, bisa. Atau rasa tidak senang.
Oh, ini gak senang… gak senang… Disadari dulu, jangan diberi reaksi dulu. Setelah disadari dulu capeknya atau tidak senangnya. Koq masih capek terus. Ya, ditegakkan dikit atau buka mata sebentar kemudian gerak-gerak sedikit. Tapi dengan kesadaran.

Kan meditasinya putus, Bhante?
Tidak putus, kalo dilakukan dengan kesadaran, tutup mata lagi, perhatikan nafas. Kalo ada nyamuk menggigit di pipi sini, tidak mungkin perhatikan nafas. Sadari Gatal dan pikiran harus dijaga. Ini nyamuk biasa atau demam berdarah? Kalo nyamuk demam berdarah ini gimana kalo gak langsung diusir, pikiran berjalan begitu.

Jangan turuti dulu.
Lalu timbul rasa tidak senang. Oh, gak senang ini, gak senang ini.
Lalu timbul keinginan cepat-cepat digaruk. Oh, pikiran muncul ini, sadari dulu itu.

Dari gatal, tidak senang, ingin garuk dan sebagainya. Kalau sudah disadari begitu, gatalnya tidak hilang baru diberi reaksi. Tangannya dinaikkan diusap pipinya, naik... turun… hilang gatalnya tangannya diturunkan, semua dilakukan dengan penuh perhatian. Mulai lagi nafasnya diperhatikan. Masuk... keluar…

Boleh ya, Bhante, begitu?
Boleh, TAPI SEMUA DILAKUKAN DENGAN KEAWASAN. Tidak pipi sakit. Cekit Langsung pless. Tangan menampar pipi. Robot itu.
Diperhatikan dulu, diperhatikan dulu, jangan reaksi dulu.
Supaya apa?
Supaya emosi tidak meledak-ledak, dan pikiran tidak cepat memberikan reaksi spontan. Perhatikan dulu sampai sejauh mana gatal ini.

Kaki sakit, ehm, sakit ini.

Pikiran: Cepat berdiri, nanti lumpuh. Macam-macam ini muter pikirannya. Oh, ini sakit, dijaga senetral mungkin. Tidak menganalisa, tidak menghakimi, tidak mencari sebabnya.

JUST, HANYA SADAR.

Lalu gak senang muncul. Oh, ini gak senang muncul.
Pikiran: Bergerak sedikit tidak apa-apa. Oh, ini pikiran sudah muncul, ingin bergerak sedikit.
Sakitnya hilang. Yasudah kembali ke nafas, kalau belum hilang-hilang mau menuruti bergerak sedikit, ya boleh, bergerak saja dengan kesadaran. Lalu kembali ke nafas.

Itulah Vipassana. Selamat Melatih Vipassana.

Ada bahaya, Bhante, melatih Vipassana kalau tidak ada guru?
Tidak ada. Selama anda mempunyai tujuan benar, untuk mengurangi kotoran batin, untuk menipiskan ke-AKU-an, Untuk mempertajam keawasan, supaya ke-AKU-an tidak merajalela, supaya perasaan tidak menjadi provokator yang ganas. **TIDAK ADA RESIKO UNTUK ITU.**

- o0o -

Y.M. Bhikkhu
Vin Vijano Mahathera

BAB I
BAGIAN BUDDHASASANA

23.

Menuju Dhamma – Vinaya dengan Melakukan Tiga Pekerjaan

Tiga pekerjaan yang menuju kepada *Dhamma Vinaya* itu adalah:

1. *PARIYATTI DHAMMA*
   Mempelajari/menghayati *Dhamma Vinaya* (agama Buddha)
2. *PATIPATTI DHAMMA*
   Mempraktekkan *Dhamma Vinaya* (agama Buddha)
3. *PATIVEDHA DHAMMA*
   Memperoleh hasil dari mempraktekkan *Dhamma Vinaya* (agama Buddha).

Ketiga hal tersebut adalah langkah permulaan menuju *Dhamma Vinaya*, tetapi para siswa sekalian mungkin sudah mengenal *Pariyatti Dhamma* dengan membaca buku, mendengarkan khotbah/ceramah, juga telah mempraktekkan *Paṭipatti Dhamma* yaitu dengan menjadi umat serta memperoleh *Pativedha Dhamma* yaitu memperoleh kebajikan karena melakukan dua hal yang terdahulu.

Dhamma itu tidak sulit bagi kita untuk dipelajari tapi berhubung Dhamma itu sesuatu yang halus/dalam maka untuk menghindari kesulitan-kesulitan dalam memperoleh pengertian dan juga untuk mencegah timbulnya kesalahpahaman maka dalam memberikan instruksi diperlukan seorang guru.

KURIKULUM DALAM MEMPELAJARI DHAMMA

Dalam permulaan pelajaran, Yang Mulia telah menyusun Dhamma ke dalam 4 kelompok, yaitu:

1. Pengetahuan dalam membuat karangan dari kata-kata mutiara Buddhis, dengan maksud agar dapat diingat dan dapat diungkapkan. Sebagai buku pegangan adalah kata-kata mutiara Buddhis jilid I.

2. Pengetahuan Dhamma atau *Vijjā Dhamma* merupakan pelajaran mengenai arti dari Dhamma yang dikelompokkan ke dalam beberapa pasal, juga berupa campuran yang bermanfaat dalam mengatasi masalah kehidupan. Dalam hal ini *Navakova`   da* dipergunakan sebagai buku pegangan.
3. Pengetahuan Sejarah (*Vijjā Buddhapavatti*) yaitu pelajaran mengenai kehidupan Sang Buddha, sehingga para siswa mengetahui perkembangan Buddha Dhamma. Buku ini dinamakan Riwayat Hidup Sang Buddha.
4. Pengetahuan *Vinaya* yaitu pengetahuan mengenai *vinaya* (peraturan) yang berguna untuk umat awam. Sebagai buku pegangan yang digunakan adalah *Pancasila Pancadhamma* dan *Uposatha Sila*. Demi untuk memberikan kemudahan bagi para siswa dalam mencari dan juga memberikan pengertian bagi para guru maka menurut rencana akan disusun menjadi 3 bagian, yaitu:
   1. **Bagian *Buddha Dhamma* secara garis besar.**
   2. **Bagian Ilmu Pengetahuan Alamiah.**
   3. **Bagian Dhammacariya, yaitu bagian *Dhamma* yang membentuk pribadi luhur.**

Mengapa Sang Buddha mengajarkan Dhamma kepada umat manusia dalam beberapa kelompok, misalnya Dhamma kelompok 3, Dhamma kelompok 4 dan lain sebagainya? Kadangkala Dhamma yang terdapat dalam kelompok tertentu akan dijumpai lagi dalam kelompok yang lain, seperti halnya dengan *Sati* (ingatan, kewaspadaan, kesadaran).

Karena Sang Buddha mengerti dengan jelas akan berbagai masalah yang selalu menghinggapi manusia, seperti: masalah dalam pekerjaan, masalah dalam pergaulan, masalah dalam perkawinan dan lain sebagainya, maka Beliau mengajarkan Dhamma secara berkelompok, sesuai dengan masalah tersebut masing- masing.

Dengan demikian Sang Buddha merupakan dokter yang dapat membuat berbagai resep yang terdiri dari bermacam-macam obat dan masing-masing obat tersebut terdiri dari berbagai macam barang baku.

Contoh-contoh Dhamma untuk mengatasi masalah kehidupan:

MASALAH	DHAMMA YANG DITERAPKAN
Kemajuan hidup	Empat *CAKKA*
Mengurusi bawahan	Empat *BRAHMĀ VIHĀRA*
Ketakutan dalam bermasyarakat (tidak mempunyai keberanian).	Lima *VESĀRAJJAKARANA DHAMMA*
Pikiran lemah, tidak bersemangat	Lima *BALA* (Lima Kekuatan)

* Kesemuanya ini akan diterangkan kemudian.

Sewaktu Beliau menjadi pangeran, Beliau telah mempelajari ilmu pengetahuan dengan teliti, bahkan setelah menjadi bhikku dan mencapai Penerangan Sempurna pun Beliau tetap belajar, yang akhirnya mempunyai kemampuan mengajarkan Dhamma yang dapat mengatasi semua masalah. Berdasarkan ini semua, masyarakat menghargai Beliau dan menganugerahkan nama untuk Beliau "*Sang Bhagavā*". Bahagavā berarti seseorang yang menyebarkan Dhamma. Kata *Bhagavā* terdapat pada *Namo Tassa Bahagavato Arahato Sammā Sambuddhassa, Arahaṁ Sammā Sambuddho Bhagavā, Buddhaṁ Bhagavataṁ Abhivādemi*.

MANFAAT YANG AKAN DIPEROLEH DARI BELAJAR BUDDHA DHAMMA

Manfaat yang akan diperoleh dari belajar Buddha Dhamma adalah menjadikan kita sakti. Kesaktian ini sangat berguna bagi umat awam dan juga bagi mereka yang meninggalkan hidup keduniawian. Sakti berarti mempunyai kekuatan untuk melindungi berbagai bidang, dan Dhamma yang dipelajari itu sebagai Sinar Penerangan, dapat memberikan penerangan dalam melihat berbagai macam pekerjaan. Selain itu dengan mengerti Dhamma berarti memberikan petunjuk, nasihat wejangan kepada orang lain, juga membawa manfaat bagi bangsa dan negara serta keberanian dalam bermasyarakat.

-o0o-

24.
Penjelasan Sifat–Sifat Mulia dari Sang Tiratana

SIFAT MULIA SANG BUDDHA

A. Mencapai Penerangan Sempurna dengan usaha dan kemampuanNya sendiri.

Dengan tekad yang bulat dan tujuan yang mulia Pangeran Siddharta melakukan suatu cara bertapa yang keras sekali, akan tetapi hal itu belum dapat membawa Beliau ke arah kebebasan yang sejati. Beliau juga telah berguru kepada beberapa orang guru yang sangat terkenal pada waktu itu, akan tetapi hal itu masih belum juga membebaskan Beliau dari penderitaan.

Akhirnya dengan menggunakan caranya sendiri Beliau melatih meditasi dengan tekun sehingga Beliau dapat memutuskan belenggu yang mengikat diriNya, belenggu yang membuat Beliau terbawa oleh arus kelahiran yang tiada hentinya (tumimbal lahir). Jadi Sang Buddha mencapai Penerangan Sempurna bukan karena pelajaran yang telah diberikan oleh guruNya, dan bukan karena suatu kekuatan lain.

Hal ini dijelaskan oleh Sang Buddha sendiri:

"Bukan karena keturunan seseorang menjadi suci, bukan karena kasta seseorang menjadi suci; akan tetapi karena perbuatanlah seseorang dapat menjadi suci."

"Tak seorang pun yang dapat menyucikan orang lain, kesucian datang dan mulai dari diri sendiri."

B. Mengajarkan dan membabarkan Pengetahuan yang telah dicapaiNya.

Karena cinta kasihNya yang begitu besar kepada semua makhluk, maka Beliau mengajarkan dan membabarkan apa yang telah dicapaiNya. Dari satu desa ke desa lainnya Beliau mengajarkan Dhamma tanpa mengenal lelah sedikit pun. Walaupun banyak rintangan yang menghalangiNya, akan tetapi Beliau tetap menghadapinya dengan penuh ketabahan, bagaikan seekor gajah yang telah berangkat ke medan laga. Hal itu dilakukannya tidak kurang dari empat puluh lima tahun.

SIFAT MULIA SANG DHAMMA

A. Merupakan Hukum Kesunyataan.

Dhamma adalah suatu hukum yang tidak dapat dielakkan oleh setiap makhluk. Dhamma ini tidak akan dapat berubah oleh karena pengaruh waktu, tempat maupun keadaan. Sesuatu yang terbentuk pasti akan mengalami perubahan, kelapukan, dan kematian. Ini tidak hanya terjadi pada waktu lampau saja, akan tetapi juga terjadi pada waktu sekarang, bahkan akan tetap terjadi pada waktu yang akan datang. Tidak hanya terjadi di desa-desa akan tetapi juga akan terjadi di kota-kota. Tidak hanya menimpa orang-orang miskin saja, akan tetapi juga menimpa orang-orang kaya.

B. Melindungi mereka yang melaksanakanNya.

Sebatang pohon yang beracun akan menghasilkan buah yang beracun. Demikian juga dengan diri kita ini, bila kita berpikir, berkata dan berbuat dengan pikiran yang penuh dengan keserakahan, kebencian dan kebodohan maka penderitaanlah yang akan kita peroleh sebagai hasilnya. Seperti apa yang pernah disabdakan oleh Sang Buddha:

> "Sesuai dengan benih yang ditanam, begitulah buah yang akan diperoleh/dipetiknya. Pembuat kejahatan akan memperoleh penderitaan sebagai hasilnya, sedangkan pembuat kebajikan akan memperoleh kebahagiaan."

SIFAT MULIA SANG ARIYA SANGHA

A. Memiliki tindak tanduk yang benar.

Memiliki tindak tanduk yang benar, bukan berarti hanya memiliki perbuatan yang benar saja, akan tetapi mereka juga memiliki ucapan yang benar serta pikiran yang benar. Singkatnya mereka memiliki kesucian lahir maupun batin. Mereka sudah tidak mungkin melakukan sesuatu dengan dorongan nafsu, keserakahan, kebencian dan kebodohan lagi. Mereka berbuat sesuatu bukan hanya untuk kepentingan diriNya sendiri akan tetapi demi kesejahteraan dan kebahagiaan makhluk-makhluk lain.

B. Membimbing dan menuntun makhluk-makhluk lain.

Setelah Sang Buddha parinibbana, maka Para Ariya Saṅgha itulah yang menjadi pelindung dan penerus AjaranNya. Merekalah yang membimbing kita dalam mengikuti serta mempraktekkan Dhamma. Merekalah yang menuntun kita untuk dapat memahami, mengerti dan mempraktekkan Dhamma secara benar.

-o0o-

25.
Agama Buddha (Buddha Sasana)

Sama seperti agama Brahma/Hindu, agama Buddha juga berasal dari India, tepatnya India Utara (sekarang masuk kekuasaan Nepal). Agama Buddha dibabarkan dan diajarkan oleh Sang Buddha Gotama, seorang putra Sakya yang rela meninggalkan anak, istri, ayah dan seluruh kekayaannnya demi membebaskan umat manusia dari jurang penderitaan yang tiada hentinya. Buddha itu bukanlah suatu nama diri, tapi adalah gelar yang diberikan kepada seseorang yang telah dapat membebaskan dirinya dari penderitaan.

Seperti agama-agama lainnya, agama Buddha juga mempunyai kitab suci. Kitab suci agama Buddha dinamakan Tipitaka yang berarti tiga keranjang. Tipitaka secara garis besamya dibagi menjadi tiga bagian. Bagian yang pertama diberi nama *Vinaya Pitaka* (Keranjang Peraturan). Di dalamnya berisikan peraturan-peraturan untuk para Bhikkhu dan Samanera untuk dijadikan pedoman dalam melakukan suatu perbuatan agar perbuatannya tidak akan merugikan dirinya sendiri maupun makhluk lain. Bagian yang kedua berisikan tentang *Sutta-Sutta* (Khotbah/Wejangan) yang disabdakan oleh Sang Buddha. Sedangkan bagian yang ketiga berisikan tentang filsafat, metafisika dan ilmu jiwa.

Kitab Tipitaka ini ditulis dengan menggunakan bahasa Pali (*Maghada*) yaitu bahasa yang digunakan oleh Sang Buddha dalam membabarkan Dhamma. Seluruh ajaran Sang Buddha dapat disarikan menjadi satu kata, yaitu: Dhamma (Pali) atau Dharma (Sanskrit).

TIRATANA
Tiratana adalah suatu bagian yang terpenting dan yang menjadi dasar agama Buddha. Tiratana terdiri dari dua kata, Ti yang berarti tiga dan Ratana yang berarti permata. Arti keseluruhannya adalah Tiga Permata Mulia.

Permata yang pertama ialah BUDDHA, seseorang yang telah mencapai Penerangan Sempurna dengan kemampuannya sendiri tanpa bantuan dari makhluk- makhluk lain. Ia mempunyai kemampuan untuk menguraikan dan membabarkan pengetahuan kepada makhluk¬makhluk lain.

Permata yang kedua ialah DHAMMA, yaitu ajaran-ajaran yang diberikan dan dibabarkan oleh Sang Buddha.

Permata yang ketiga ialah ARIYA SAṄGHA, yaitu persaudaraan para pengikut Sang Buddha yang telah melaksanakan Dhamma dengan sempurna dan yang telah mencapai *Magga* (Jalan) dan *Phala* (Hasil). Dapat juga dikatakan persaudaraan para pengikut Sang Buddha yang telah mencapai tingkat-tingkat kesucian baik tingkat pertama (*Sotāpanna*), kedua (*Sakadāgāmi*), ketiga (*Anāgāmi*) maupun yang keempat (*Arahat*).

1. Untuk dapat mencapai tempat tujuan seorang buta akan menggunakan Tongkat untuk menuntun dan membimbingnya agar tidak tersesat atau memilih jalan yang salah. Demikian juga kita yang masih dalam kegelapan batin ini sangat membutuhkan suatu pegangan yang dapat dijadikan panutan dan pembimbing yang dapat membawa dan membimbing kita ke jalan yang benar.

   Satu-satunya pegangan bagi umat Buddha adalah Sang Tiratana. Sang Tiratana adalah tempat kita bernaung dan berlindung yang paling aman. Tiratana adalah tempat yang sesuai dan tepat bagi kita untuk menanamkan dan mengembangkan keyakinan. Seorang laki-laki yang memegang Sang Tiratana sebagai pelindungnya dinamakan *Buddhamāmaka*. Sedangkan seorang wanita yang memegang Sang Tiratana sebagai pelindungnya dinamakan *Buddhamāmikā.*

2. Untuk dapat diakui dan diterima sebagai umat Buddha, seseorang harus mengucapkan *Tisaranaāpatha* atau Tiga Perlindungan.

Biasanya Tiga Perlindungan ini diucapkan dengan menggunakan bahasa Pali, bukan terjemahannya. Tisaranapātha dalam bahasa Pali telah menjadikan suatu ketentuan yang umum, jadi Tisaranapātha dalam bahasa Pali saja yang digunakan oleh umat-umat Buddha sedunia. Hanya iramanya sajalah yang berbeda antara suatu negara dengan negara lain.

BUDDHAṀ SARANAṀ GACCHĀMI – Aku berlinding pada Buddha.

DHAMMAṀ SARANAṀ GACCHĀMI – Aku berlindung pada Dhamma.

SAṆGHAṀ SARANAṀ GACCHĀMI – Aku berlindung pada Saṅgha.

DUTIYAMPI BUDDHAṀ SARANAṀ GACCHĀMI – Untuk kedua kalinya aku berlindung pada Buddha.

DUTIYAMPI DHAMMAṀ SARANAṀ GACCHĀMI – Untuk kedua kalinya aku berlindung pada Dhamma.

DUTIYAMPI SAṆGHAṀ SARANAṀ GACCHĀMI – Untuk kedua kalinya aku berlindung pada Saṅgha.

TATIYAMPI BUDDHAṀ SARANAṀ GACCHĀMI – Untuk ketiga kalinya aku berlindung pada Buddha.

TATIYAMPI DHAMMAṀ SARANAṀ GACCHĀMI – Untuk ketiga kalinya aku berlindung pada Dhamma.

TATIYAMPI SAṆGHAṀ SARANAṀ GACCHĀMI – Untuk ketiga kalinya aku berlindung pada Saṅgha.

-o0o-

26.

Pelaksanaan Upacara Visudhi

Seseorang menjadi umat Buddha, dengan menyatakan Tiga Perlindungan – Buddha, Dhamma dan Sangha sebagai pedoman hidupnya. Umat Buddha yang ingin lebih mendapatkan kemajuan dalam mengikuti Sang Jalan, dapat mengajukan dirinya untuk diterima menjadi Upāsaka bagi seorang laki-laki dan Upāsika bagi seorang wanita.

Upāsaka dan Upāsika adalah pengikut-pengikut Sang Buddha yang dengan kemauan dan kehendaknya sendiri ingin memegang dan melaksanakan Lima Aturan (Pancasila). Pelaksanaan upacara visudhi Upāsaka/Upāsika harus dilakukan didalam Vihara atau Cetiya. Orang yang berhak untuk menerima seorang umat Buddha menjadi Upāsaka/Upāsika adalah Bhikkhu.

Jalannya upacara adalah sebagai berikut:

1. Si pemohon mempersiapkan barang-barang persembahan yaitu berupa lilin, hio, bunga (buah-buahan juga boleh, tapi hal ini bukan suatu keharusan) untuk dipersembahkan kepada Bhikkhu yang akan memberikan visudhi sebagai guru.

2. Setelah semua perlengkapannya disediakan, maka sipemohon memasuki ruangan Vihara/Cetiya, lalu memasang bunga-bunga yang akan dipersembahkan dalam jambangan yang telah disediakan. Kemudian menyalakan lilin yang letaknya disebelah kanan Buddha Rupang lebih dahulu, kemudian disusul dengan lilin yang berada di sebelah kiri Buddha Rupang. Setelah menyalakan hio, sipemohon melakukan *Namaskara* (sujud dengan lima titik) sebanyak tiga kali. Semuanya ini dilakukan dengan penuh khidmat dan hormat.

3. Bhikkhu yang bertugas sebagai pemberi visudhi menyalakan lilin dan hio. Pada waktu sang Bhikkhu melakukan kegiatan-kegiatan tersebut di atas sipemohon dan umat-umat yang ikut hadir mengambil sikap *Anjali* dengan merangkapkan kedua tangan di depan dada.

4. Setelah kegiatan-kegiatan (3) di atas dilakukan, maka sekarang sipemohon mempersembahkan lilin, hio dan bunga kepada Sang Bhikkhu. Lalu melakukan Namaskara sebanyak tiga kali di hadapan Sang Bhikkhu.

5. Si pemohon mengambil sikap Anjali sambil mengucapkan permohonan untuk diterima menjadi upāsaka/upāsika dengan mengucapkan kata-kata Pali sebagai berikut:
   ESĀHAṀ BHANTE SUCIRA PARINIBBUTAMPI, TAṀ BHAGAVANTAṀ SARANAṀ GACCHĀMI, DHAMMANCA BHIKKHU SAṆGHANCA, UPĀSAKAṀ (UPASIKAṀ) MAṀ BHANTE DHARETU AJJA TAGGE PĀNUPETAṀ SARAṆAṀ GATAṀ*.
   ** Apabila Bhikkhu yang hadir dalam Upacara Visudha ada empat orang atau lebih, maka si pemohon dapat mengganti kata BHANTE dengan SANGHO.*

6. Bhikkhu yang memberikan Visudhi memberikan wejangan/khotbah dengan jelas tentang Sang Ti-Ratana dan manfaat-manfaat yang akan diperoleh bagi mereka yang berlindung kepada Sang Ti-Ratana. Si pemohon harus sering-sering merenungkan sifat-sifat mulia yang dimiliki oleh Sang Buddha, Sang Dhamma, Sang Ariya Saṅgha. Dengan perenungan demikian maka segala ketakutan, kegelisahan, kecemasan dan sebagainya akan menjadi hilang lenyap. Dan keyakinan akan Sang Ti-Ratana sebagai pelindungnya akan bertambah.

Di samping itu Bhikkhu tersebut juga menjelaskan manfaat-manfaat yang akan diperoleh mereka yang melatih dan melaksanakan Lima Aturan atau Panca Sila Buddhis, mulai dari :
Menahan diri dari pembunuhan makhluk hidup *(Pāṇātipāta Veramani)*

Menahan diri dari pencurian atau mengambil barang-barang milik orang lain *(Adinnādānā Veramani),*
Menahan diri dari perbuatan a-susila *(Kāmesumicchācāra Veramani),*
Menahan diri dari berdusta atau berbohong *(Musāvādā Veramani),*
Menahan diri dari minum minuman yang memabukkan *(Surāmeraya majjapamādaṭṭhānā Veramani).*
Manfaat dari pelaksanaan Pancasila ini antara lain dapat dilahirkan di alam sorga, mendapatkan kekayaan (dunia dan Dhamma) dan mencapai Kebebasan Sejati *(Nibbāna).*

-o0o-

27.

Sifat-Sifat Mulia Sang Tiratana

PENDAHULUAN

Di dalam dunia ini terdapat bermacam-macam barang yang tidak terhitung jumlahnya, mereka mempunyai bentuk yang berbeda-beda, sehingga dengan sendirinya mereka juga mempunyai sifat-sifat yang berbeda-beda pula. Dengan adanya perbedaan sifat, maka sudah pasti mereka pun mempunyai fungsi atau manfaat yang berbeda-beda pula.

Kita kadang-kadang tidak bisa mengganti suatu barang dengan barang yang lain. Ini sudah merupakan sifat mereka. Mobil, pisau, kursi piring mempunyai manfaat sendiri-sendiri. Kita tidak bisa menggunakan barang yang satu untuk menggantikan barang yang lain. Demikian pula halnya dengan indera, mata, hidung, telinga, lidah, kulit, mereka mempunyai fungsi dan peranan masing-masing.

Seorang yang bijaksana akan berusaha untuk menyelidiki dengan sebaik mungkin sifat-sifat yang terdapat dalam benda-benda yang dia miliki. Dengan demikian mereka akan dapat menggunakan benda-benda/barang-barang itu sesuai dengan sifat-sifat yang dimilikinya.

Kita sebenarnya telah mendapat keuntungan yang besar sekali karena telah memiliki anggota badan yang lengkap dan sempurna. Tapi kadang-kadang kita lupa akan hal ini. Kita menggunakannya dengan seenaknya dan semau sendiri. Ini semua terjadi karena kurangnya pengertian, karena kita kurang mengerti tentang peranan dan fungsi mereka masing-masing.

Demikian juga halnya dengan Sang Tiratana. Sang Tiratana adalah Permata yang tiada taranya di dunia ini. Mereka yang telah memilikiNya merupakan suatu berkah yang besar sekali melebihi semua kekayaan dan harta benda yang kita miliki.

Kebanyakan di antara kita kurang mengerti tentang peranan yang sesungguhnya dari Sang Tiratana, mereka menyalahartikan kata "*berlindung".* Mereka terlalu menggantungkan hidupnya kepada Sang Buddha, mereka selalu meminta dan memohon berkah tanpa menyadari bahwa jalan yang mereka tempuh untuk mendapatkan berkah itu adalah salah sama sekali. Sang Buddha tidak pernah menjamin kita, bahwa semua kejahatan-kejahatan yang telah kita lakukan akan menjadi lenyap jika kita menjadi umatNya.

Sang Buddha sebenarnya hanyalah penunjuk jalan, hasil yang akan kita capai sepenuhnya tergantung pada perbuatan- perbuatan yang kita lakukan. Demikian juga dengan Dhamma. Dhamma itu hanya melindungi dan menjaga mereka yang melaksanakan Dhamma. Bila kita tidak melaksanakan Dhamma sudah pasti kita tidak akan mendapatkan perlindungannya. Sia-sialah kalau hanya mengharapkan perlindungan dari Sang Dhamma tanpa berusaha utnuk melaksanakan dan mempraktekkan Dhamma itu sendiri.

ARTI KATA "GUNA" (Bahasa Pali)

"*Guna*" itu mempunyai dua arti, yang pertama berarti kebaikan sedangkan yang kedua mengandung arti manfaat atau dalam Bahasa Inggris "*benefit".*

Untuk lebih jelasnya marilah kita uraikan arti kata guna yang pertama. Guna disini berarti: kebaikan atau kebajikan yang dimiliki seseorang, karena telah melakukan suatu perbuatan baik/jasa kepada orang lain atau makhluk lain, baik yang dilakukan dengan perbuatan, ucapan maupun pikiran.

Sedangkan yang kedua, guna berarti: Manfaat yang dimiliki oleh suatu benda/barang sehingga kita dapat menggunakannya untuk mencukupi/memuaskan kebutuhan kita.

Seseorang kadang-kadang mempunyai banyak kebaikan dalam dirinya, tapi dia tidak dapat menggunakan kebaikan yang dimilikinya itu untuk menolong makhluk lain yang sedang dalam kesusahan atau kesedihan. Pada suatu waktu mungkin kita mempunyai kesempatan yang baik untuk

menolong orang lain, hanya kita mengerti cara yang tepat untuk memanfaatkan kesempatan tersebut, walaupun dalam batin kita telah ada maksud atau kehendak untuk menolong.

Hal mana juga terjadi pada para Pacceka Buddha, yaitu mereka yang telah mencapai Penerangan Sempurna, seseorang yang telah membebaskan diriNya dari penderitaan. Walaupun Beliau telah mencapai Penerangan Sempurna, Beliau tidak dapat mengajarkan pengetahuan yang telah dicapainya itu untuk menuntun dan membimbing makhluk-makhluk lain mencapai seperti apa yang telah diperolehNya.

Lain halnya dengan seorang Sammā Sambuddha. Disamping telah menyelamatkan diriNya sendiri, Beliau juga mempunyai kemampuan untuk menolong makhluk lain agar terbebas dari jurang penderitaan. Inilah salah satu sifat mulia yang dimiliki oleh Sammā Sambuddha.
Dengan demikian sudah jelaslah bagi kita sekarang, bahwa kalau kita ingin berlindung kepada Sang Buddha, kita harus berusaha untuk melaksanakan apa yang diajarkanNya dan menjauhi apa yang menjadi laranganNya.

Kalau kita ingin berlindung kepada Sang Dhamma, maka satu-satunya jalan yang tepat adalah melaksanakan dan mempraktekkan Dhamma itu sendiri, barulah Sang Dhamma akan melindungi kita dari perbuatan jahat.

Sedangkan kalau kita ingin berlindung kepada Ariya Saṅgha, kita harus berusaha sedapat mungkin untuk mencontoh perbuatan-perbuatan baik yang dilakukan oleh para Ariya (orang suci).

SIFAT – SIFAT MULIA DARI SANG TIRATANA

Yang Mulia	Memiliki Kebajikan Karena	Manfaat
Sang Buddha	Telah mencapai Penerangan sempurna dengan usaha dan kemampuan sendiri tanpa bantuan dari kekuasaan lain/ kekuatan lain	Mengajarkan dan Membabarkan pengetahuan yang telah dicapainya kepada makhluk lain. Supaya mereka juga dapat memperolehnya
Sang Dhamma	Merupakan suatu Hukum kenyataan yang dapat membebaskan manusia dari arus penderitaan	Melindungi dan Menjaga mereka yang melaksanakan dan mempraktekkan dengan kesungguhan hati.
Sang Saṅgha	Memiliki tindak Tanduk dan tingkah laku yang benar dan sesuai dengan dhamma.	Membimbing dan Menuntun makhluk-makhluk lain agar mereka semua dapat memperoleh kebahagian yang sejati, nibbāna.

-o0o-

28.

Tiga Cara Sang Buddha Mengajar

1. Beliau mengajar agar mereka yang mendengar dapat mengetahui secara mendalam dan mengerti dengan benar apa yang pantas untuk diketahui dan dimengerti.
2. Beliau mengajar dengan menggunakan contoh-contoh sehingga mereka yang mendengar dapat merenungkan dan melihat (Dhamma) dengan benar (bagi diri mereka sendiri).
3. Beliau mengajar dengan suatu cara yang luar biasa, sehingga mereka yang mengikuti dan melaksanakan Sang Jalan (Dhamma) itu dapat memperoleh faedah-faedah (keuntungan) sesuai dengan praktek mereka.

Seorang pengusaha yang ingin mendapatkan banyak kemajuan dalam usahanya, harus membuat dan menetapkan suatu pedoman/prinsip lebih dahulu, sebelum mereka mulai menjalankan pekerjaannya.

Pedoman-pedoman inilah yang banyak menentukan apakah usaha itu akan memperoleh kemajuan dan perkembangan atau tidak. Sebelumnya mereka harus mengerti dan mempelajari dengan sebaik-baiknya hal-hal yang ada hubungannya dengan usaha yang dijalankan tersebut. Mereka harus menyelidiki kelemahan-kelemahan yang ada dan berusaha dengan selekas mungkin untuk mengatasi kelemahan-kelemahan tersebut bila telah diketahui penyebabnya.

Di samping itu mereka harus membuat rencana-rencana yang akan dijalankan dalam jangka waktu tertentu. Mereka hendaknya juga berusaha sedapat mungkin untuk menjalankan pekerjaannya tersebut sesuai dengan rencana-rencana yang telah dibuat. Maka rintangan-rintangan yang menghalangi jalannya perusahaan akan dapat diatasi sedini mungkin. Dengan demikian tujuan utama perusahaan tersebut akan dapat dicapai.

Demikian pula halnya dengan Sang Buddha, seorang pekerja yang paling utama dalam dunia ini. Pekerjaan mulia Beliau adalah mengajar dan membimbing semua makhluk khususnya manusia untuk menjalankan Dhamma yang akan membuat mereka semua akan memperoleh kedamaian, kesejahteraan serta kebahagiaan. Beliau menjalankan pekerjaanNya dengan sebaik dan sempurna mungkin sehingga keuntungan yang besar tersebut dapat dicapai mereka semua. Karena begitu sempurna AjaranNya (Dhamma), sehingga dapat bertahan terus walaupun telah berusia 2.500 tahun lebih. DhammaNya itu juga dikenal di seluruh penjuru dunia.

Pada waktu Beliau berdiam di Cetiya Gotamaka yang terletak di dekat kota Vesali Beliau menyatakan AjaranNya sebagai berikut:

> *ABHIÑÑAYAHAṀ BHIKKHAVE DHAMMAṀ DESEMI NO ABHIÑÑAYA*
> *SANIDĀNAHAṀ BHIKKHAVE DHAMMAṀ DESEMI NO ANIDĀNAṀ SAPPATIHARIYĀHAṀ BHIKKHAVE DHAMMAṀ DESEMI NO APPATIHARIYAṀ*

Yang artinya:

> "Duhai para Bhikkhu, kami mengajarkan Dhamma demi Pengetahuan Tertinggi, bukan tidak demi Pengetahuan Tertinggi.
> Duhai para Bhikkhu, kami mengajarkan Dhamma berdasarkan alasan-alsann, bukan tidak berdasarkan pada alasan-alasan.
> Duhai para Bhikkhu, kami mengajarkan Dhamma demi Pengertian, bukan tidak demi Pengertian."

PENJELASAN:

Beliau mengajar agar mereka yang mendengar dapat mengetahui dan mengerti dengan benar apa yang patut untuk diketahui dan dimengerti.

Dalam banyak kesempatan Sang Buddha sering menekankan bahwa Beliau hanya mengajarkan Dhamma kepada mereka yang dapat menerima DhammaNya tersebut. Beliau mengajarkan Dhamma bukan dengan tujuan supaya mereka yang mendengar akan mengetahui PengetahuanNya yang luas dan KebijaksanaanNya yang tinggi, akan

tetapi semata-mata dengan tujuan agar mereka yang mendengar akan dapat mengerti dengan benar. Beliau tidak akan mengajarkan DhammaNya apabila dirasa waktunya masih belum tepat.

Sekarang yang menjadi pertanyaan kitam mengapa Dhamma itu patut untuk diketahui dan dimengerti. Satu-satunya jawaban yang tepat ialah karena Dhamma itu akan membawa banyak manfaat dan keuntungan bagi mereka yang melaksanakannya. Jelasnya Sang Buddha tidak akan mengajarkan sesuatu yang tidak dapat membawa keuntungan, walaupun hal itu merupakan suatu kebenaran.

Sang Buddha sering mengajarkan tentang unsur-unsur yang membentuk tubuh makhluk hidup (*Dhātu*), juga tentang Indriya-indriya (*Āyatana*) dan tentang kelompok kehidupan (*Khanda*), dengan tujuan supaya kita dapat mengerti dengan jelas siapakah sesungguhnya kita ini. Adakah yang kekal di dalamnya? Patutkan kita melekat kepadanya? Inilah pertanyaan-pertanyaan yang patut kita renungkan setiap saat. Apabila kita telah mengerti itu semua dengan benar, maka terbuka semua misteri yang menyelimuti kehidupan ini selama berabad-abad lamanya.

Untuk dapat mengerti ini semua dengan benar bukanlah suatu pekerjaan yang ringan, ini memerlukan suatu perjuangan yang keras sehingga kebijaksanaan yang ada dalam diri kita akan dapat berkembang (*Lokuttara Paññā*).

Beliau mengajarkan dengan menggunakan alasan-alasan, sehingga mereka yang mendengar akan dapat mengerti dan memahami Dhamma dengan benar.

Jadi semua ajaran-ajaran Sang Buddha adalah suatu kebenaran yang mutlak, bukanlah sesuatu hal yang masih diragukan atau masih samar-samar pengertiannya. Semuanya itu merupakan suatu kenyataan umum yang telah dialami oleh semua makhluk hidup. Juga bukan sesuatu hal yang dibuat-buat atau diada-adakan sendiri, akan tetapi memang telah ada.

Dalam suatu kesempatan Sang Buddha pernah bersabda:

> “Oh para Bhikkhu, apakah Tathāgata muncul atau tidak,
> Dhamma tetap ada. Ini merupakan Hukum Abadi.”

Beliau mengajarkan Dhamma dengan menggunakan suatu cara yang luar biasa, sehingga mereka yang melaksanakan akan memperoleh manfaat dan keuntungan sesuai dengan praktek mereka.

Jelaslah semua ajaran Sang Buddha akan menghasilkan manfaat. Besar kecilnya manfaat tersebut tergantung sepenuhnya pada usaha yang telah dilakukan. Misalnya tentang Pancasila Buddhis, siapa pun yang bisa melaksanakan semuanya akan memperoleh manfaat atau keuntungan yang sempurna. Mereka yang hanya melaksanakan sebagian saja juga akan memperoleh manfaat walaupun agak kurang.

TAMBAHAN:
Sang Buddha adalah seorang guru yang tidak pernah menggunakan kekuasaanNya untuk dipaksakan kepada murid-muridNya. Dalam banyak hal Sang Buddha sering memberikan hak atau kebebasan kepada murid-muridNya.

1. Kebebasan atau hak dalam hal belajar *(Pariyatti)*
   Sang Buddha tidak pernah melarang siswa-siswaNya untuk mempelajari pengetahuan-pengetahuan yang berguna dan bermanfaat bagi diri sendiri, yaitu pengetahuan-pengetahuan yang secara langsung maupun tidak langsung akan membantu dalam usaha untuk mendapatkan kepandaian, kecerdasan, kepintaran dan kebijaksanaan.

2. Kebebasan atau hak dalam melaksanakan ajaran *(Paṭipatti)*
   Sang Buddha hanyalah sebagai Penunjuk Jalan, setiap murid-muridNya bebas melaksanakan AjaranNya sesuai dengan kemampuan mereka masing-masing. Mereka bebas melakukan usaha yang mereka anggap baik untuk diri mereka sendiri maupun makhluk lain.
3. Kebebasan atau hak dalam memperoleh hasil *(Paṭivedha)*

Kesucian dan kesempurnaan tidaklah dimonopoli oleh seorang Buddha saja, akan tetapi setiap makhluk apabila berusaha dan berjuang dengan sungguh-sungguh dapat memperoleh kesucian. Bahkan mereka juga dapat mencapai hasil seperti apa yang telah dicapai oleh Sang Buddha, jika mereka mau dan terus berusaha.

-o0o-

29.
Tiga Nasihat Sang Buddha

1. Menghentikan *Duccarita*, dengan kata lain menghentikan praktek-praktek salah melalui badan, ucapan dan pikiran.
2. Mengembangkan *Sucarita*, dengan kata lain mengembangkan praktek-praktek benar melaui badan, ucapan dan pikiran.
3. Membuat hati (pikiran) menyingkir dari hal-hal yang menimbulkan kekotoran batin, yaitu keserakahan, kebencian dan kebodohan.

Untuk dapat melaksanakan ajaran agama sesuai dengan yang diajarkan oleh agama yang dianutnya adalah suatu pekerjaan yang berat. Pekerjaan-pekerjaan ini dapat dilaksanakan dengan sempurna hanya dalam satu kali kehidupan saja. Untuk dapat melaksanakan itu semua haruslah ada suatu pedoman. Satu-satunya pedoman yang sangat sesuai bagi pemeluk agama Buddha ialah *Ovādapāṭimokkha* yang salah satu isinya adalah sebagai berikut:

> *SABBAPAPĀSSA AKARANAṀ - KUSALASSŪPASAMPADĀ*
> *SACITTAPAIYIDAPANAṀ - ETAṀ BUDDHĀNA SASANAṀ*.
> Yang artinya:
> JANGANLAH BERBUAT JAHAT - TAMBAHLAH PERBUATAN BAIK
> SUCIKAN HATI DAN PIKIRAN - ITULAH AJARAN DARI SEMUA BUDDHA.

Syair diatas adalah bagian yang sangat penting dalam agama Buddha, bahkan dapat juga dikatakan bahwa syair tersebut adalah Jantung agama Buddha. Syair itu merupakan intisari seluruh ajaran yang telah disampaikan oleh Sang Buddha, yang berjumlah 84.000 bab itu.

Dengan kata lain, kalimat pertama adalah ringkasan *Vinaya Pitaka*, kalimat kedua adalah ringkasan *Sutta Pitaka*, sedangkan kalimat ketiga adalah ringkasan *Abhidhamma Pitaka*.

ASAL MULA OVĀDAPĀṬIMOKKHA

Menyadari betapa pentingnya *Ovādapāṭimokkha* ini, maka sangat tepat untuk diceritakan secara garis besar kejadian waktu *Ovādapāṭimokkha* ini disabdakan oleh Sang Buddha.

Pada waktu sembilan bulan setelah Sang Buddha mencapai Penerangan Sempurna, tepatnya pada saat Purnama *Siddhi* di bulan *Māgha*, Sang Buddha bersemayam di Vihara Veluvanārama (vihara yang dibangun oleh Raja Bimbisara) di dekat kota Rajagaha, India. Pada saat itu terjadi suatu peristiwa yang sangat jarang sekali terjadi, yaitu:

Berkumpulnya 1.250 siswa Sang Buddha tanpa mengadakan suatu perjanjian terlebih dahulu. Kesemuanya adalah siswa-siswa langsung sendiri. Dan semua siswaNya itu telah mencapai tingkatan Arahat dan memiliki kekuatan batin atau yang biasa disebut *Abhiñña*.

Pada saat itulah Sang Buddha sebagai Maha Guru dari Manusia dan Dewa membabarkan pokok-pokok AjaranNya, yang salah satunya adalah yang tertulis diatas.

PENJELASAN:

Sesuai dengan hukumnya, setiap makhluk bertanggung-jawab terhadap kammanya sendiri dan setiap makhluk hidup adalah pembuat kammanya sendiri. Kamma itu dapat dilakukan dengan melalui tiga cara, yaitu melalui perbuatan, ucapan dan pikiran. Perlu juga diketahui, bahwa suatu perbuatan dapat disebut kamma apabila dilandasi dengan suatu kehendak atau dalam Bahasa Palinya disebut *Cetanā*. Tanpa *Cetanā* ini tidak mungkin seseorang dapat dikatakan telah membuat kamma.

1. Perbuatan Jasmani *(Kāya Kamma)*
   Yang dimaksud *Kāya Kamma* adalah semua perbuatan yang dilakukan dengan melalui badan jasmani, misalnya memukul, menganiaya, mencuri, merampok, membunuh, menodong dan lain-lain.
2. Perbuatan Ucapan *(Vaci Kamma)*
   Yaitu semua perbuatan yang dilakukan dengan melalui ucapan sebagai landasannya, misalnya menipu, mencela, berbohong,

berbicara kasar, memfitnah, mengadu-domba, memuji, memberi nasihat, berdoa/membaca Paritta, memberikan khotbah dan lain-lain.

3. Perbuatan Pikiran *(Mano Kamma)*
   Yaitu semua perbuatan yang dilakukan oleh pikiran, misalnya merencanakan suatu perbuatan, mencuri, merampok, merenungkan sifat- sifat mulia, memancarkan perasaan cinta kasih, melakukan meditasi dan lain-lain.

Ketiga-tiganya adalah landasan pokok bagi terwujudnya suatu kamma. Baik buruknya kamma itu tergantung sepenuhnya pada *Cetanā*. Apabila kita berbuat, berbicara, berpikir dengan penuh kebencian, keserakahan atau kebodohan, maka kamma yang kita perbuat tergolong kamma buruk atau *Akusalakamma* dan buahnya sudah pasti penderitaan.

Sedangkan apabila kita berbuat, berbicara, berpikir bebas dari kebencian, keserakahan atau kebodohan, maka kamma yang kita perbuat tergolong kamma baik atau *Kusalakamma* dan akan berbuah kebahagiaan. Untuk itulah sangat penting bagi kita untuk membuat pikiran kita jauh dari kebencian, keserakahan dan kebodohan *(Dosa, Lobha,* dan *Moha).*

Seseorang dilahirkan dalam keadaan yang menyenagkan, menyusahkan, miskin, kaya, cantik, jelek, pandai, bodoh adalah tergantung kamma yang dia perbuat sebelumnya. Oleh karena itu Sang Buddha sering menyarankan kepada kita agar selalu menjaga panca-indera dan pikiran kita.

NASIHAT PERTAMA

Ajaran Sang Arahanta Sammasambuddha yang pertama adalah menghentikan *Duccarita.* Dengan kata lain menghentikan semua perbuatan jahat, perbuatan yang akan membuahkan penderitaan. Perbuatan-perbuatan jahat itu dilakukan dengan melalui badan jasmani *(Kāya Duccarita),* ucapan *(Vaci Duccarita),* maupun yang dilakukan oleh pikiran *(Mano Duccarita).*

Ajaran ini memiliki persamaan dalam pengertiannya dengan *Ovādapāṭimokkha* bab yang kesatu yang berbunyi "Janganlah berbuat jahat" atau dalam Bahasa Palinya berbunyi *Sabbapapāssa akaranaṁ.*
Perbuatan jahat yang dilakukan oleh badan jasmani (*Kāya Duccarita*) ada tiga, yaitu:
1. Membunuh makhkuk hidup
2. Mencuri atau mengambil barang-barang milik orang lain
3. Berzinah atau berkelakuan asusila

Dan perbuatan jahat yang dilakukan dengan melalui ucapan (*Vaci Duccarita*) ada empat macam, yaitu:
1. Berdusta/berbohong/menipu
2. Mengadu-domba atau memfitnah sehingga menimbulkan permusuhan
3. Mengeluarkan kata-kata kasar, umpamanya seperti mengumpat, mencaci maki dan lain sebagainya
4. Berbicara tentang hal-hal yang tidak berguna (omong kosong)

Sedangkan perbuatan jahat yang dilakukan dengan memulai pikiran (*Mano Duccarita*) adalah sebagai berikut:
1. Lobha atau keserakahan
   Ingin memiliki harta orang lain.
2. Byāpāda atau itikad jahat
   Pikiran ingin menyakiti orang lain
3. *Micchādiṭṭhi* atau pandangan salah
   Pengertian yang bertentangan dengan hukum kebenaran.

Kesepuluh perbuatan jahat seperti yang tersebut di atas itu adalah hal-hal yang pertama-tama harus dihindarkan oleh seorang pemeluk atau penganut agama Buddha. Tanpa menghentikannya terlebih dahulu, maka perbuatan baik atau *Kusala Kamma* sulit untuk dilakukan.

NASIHAT KEDUA

Setelah dapat menghentikan *Duccarita* maka seorang umat Buddha seharusnya mengembangkan *Sucarita*. Dengan kata lain, mengembangkan semua perbuatan baik, perbuatan-perbuatan yang akan mendatangkan kebahagiaan. Perbuatan- perbuatan baik itu dapat

dilakukan dengan melalui badan jasmani (*Kāya Sucarita*), Ucapan (*Vaci Sucarita*), Pikiran (*Mano Sucarita*).

Ajaran ini memiliki persamaan dalam pengertiannya dengan *Ovādapāṭimokkha* bab yang kedua, yang berbunyi "Tambahlah perbuatan baik" atau dalam Bahasa Palinya *Kusalassūpasampada.*

Perbuatan-perbuatan baik yang dilakukan oleh badan jasmani (*Kāya Sucarita*) ada tiga, yaitu:
1. Menahan diri dari pembunuhan makhluk hidup
2. Menahan diri dari mengambil barang-barang milik orang lain.
3. Menahan diri dari perbuatan asusila.

Dan perbuatan baik yang dilakukan dengan melalui ucapan (*Vaci Sucarita*) ada empat, yaitu:
1. Menahan diri dari berdusta/berbohong/menipu.
2. Menahan diri dari mengadu-domba atau memfitnah sehingga menimbulkan permusuhan.
3. Menahan diri dari mengeluarkan kata-kata yang kasar dan kotor.
4. Menahan diri dari berbicara tentang hal-hal yang tak berguna.

Sedangkan perbuatan-perbuatan baik yang dilakukan dengan melalui pikiran (*Mano*
Sucarita) ada tiga, yaitu:
1. *Alobha* atau ketidakserakahan.
   Tidak ingin memiliki harta orang lain.
2. *Abyāpāda* atau itikad tidak jahat.
   Tidak mempunyai pikiran untuk menyakiti orang lain.
3. *Sammā Diṭṭhi* atau pandangan benar.
   Tidak mempunyai pengertian yang bertentangan dengan kebenaran.

Kesepuluh perbuatan baik tersebut di atas adalah perbuatan-perbuatan yang patut dibangkitkan dan kemudian dikembangkan. Dengan mengembangkan kesepuluh perbuatan-perbuatan itu, maka kita akan dapat dilahirkan dalam alam-alam yang menyenangkan *(Sugati).*

NASIHAT KETIGA

Setelah kita dapat menghentikan *Duccarita*, dan telah mengembangkan Sucarita, maka hal terakhir yang harus dilakukan adalah membuat pikiran menyingkir dari hal-hal yang menimbulkan kekotoran batin.

Tiga hal yang harus disingkirkan dari pikiran adalah:

1. Keserakahan atau *LOBHA*
2. Kebencian atau *DOSA*
3. Kebodohan/kegelapan batin atau *MOHA*

Tiga hal tersebut di atas adalah akar timbulnya semua perbuatan jahat. Apabila tigal hal tersebut belum dapat diatasi maka kesepuluh perbuatan jahat dapat timbul dalam diri kita.

Ajaran ini dapat disamakan dengan *Ovādapāṭimokkha* bab yang ketiga yang berbunyi “Sucikan hati dan pikiran” atau dalam Bahasa Palinya berbunyi *Sacittapariyodapanaṁ.*

-o0o-

BAB II

BAGIAN ILMU PENGETAHUAN ALAMIAH

30.

Catur Ariyasacca

Empat Kesunyataan Mulia

1. *DUKKHA* - Penderitaan atau yang tidak memuaskan.
   Dukkha meliputi penderitaan batin dan jasmani, karena keduanya pada dasarnya tidak menyenangkan dan tidak memuaskan.
2. *SAMUDAYA* - Sebab timbulnya *Dukkha*.
   Taṇhā atau nafsu keinginan dinamakan *Samudaya*, Karena itu merupakan sebab timbulnya *Dukkha*. Ada tiga macam *Taṇhā*:
   a. *KĀMATAṆHĀ* - Nafsu keinginan terhadap
      obyek-obyek kemelekatan.
   b. *BHAVATAṆHĀ* - Nafsu keinginan untuk menjadi ini atau itu.
   c. *VIBHAVATAṆHĀ* - Nafsu keinginan untuk tidak menjadi ini atau itu.
3. *NIRODHA* - Lenyapnya *Dukkha*.
   Dengan melenyapkan Taṇhā secara mutlak, maka Dukkha akan berakhir. Itu disebut *Nirodha*, karena itu adalah akhir *Dukkha*.

   MAGGA - Jalan yang harus ditempuh untuk mengakhiri *Dukkha*.
   Panna atau kebijaksanaan yang melihat dengan benar bahwa 'Inilah *Dukkha'*: 'Inilah sebab timbulnya *Dukkha'*;'Inilah akhirnya *Dukkha'*;'Inilah jalan yang membawa pada akhir *Dukkha'*.
   Magga mempunyai delapan faktor-faktor bagian, yaitu:

1. *Sammā-ditthi* (Pandangan benar)
2. *Sammā-sankappa* (Pikiran benar)
3. *Sammā-vāca* (Ucapan benar)
4. *Sammā-kammanta* (Perbuatan benar)
5. *Sammā-ājiva* (Matapencahrian benar)
6. *Sammā-vāyāma* (Usaha benar)
7. *Sammā-sati* (Perhatian benar)
8. *Sammā-samādhi* (Konsentrasi benar).

SETIAP AGAMA MEMPUNYAI PEDOMAN, ANGGARAN DASAR ATAUPUN KONSTITUSI.

1. Suatu lembaga atau organisasi besar harus mempunyai doktrin yang kemudian dijadikan pedoman atau dasar untuk pegangan tetap. Pedoman atau dasar tersebut kalau untuk negara dinamakan "Konstitusi" atau "Falsafah Negara." Setiap departemen atau lembaga, kalau akan mengeluarkan peraturan atau undang- undang harus berdasarkan pada Konstitusi, tidak boleh bertentangan dengan Konstitusi (Undang-undang Dasar).

2. Agama merupakan lembaga dasar. Boleh dikatakan agama menjadi suatu lembaga yang lebih besar daripada negara, sebab agama mempunyai pemeluk dari berbagai bangsa dan negara. Misalnya sekarang ini Buddhasasana atau agama Buddha mempunyai pemeluk lebih dari 500 juta orang.
   Setiap agama merupakan lembaga besar
   Setiap agama mempunyai dasar
   Tiap dasarnya tidak dinamakan konstitusi (U.U.D)
   Dia dinamakan khusus dan cara untuk memperolehnya berbeda-beda yang akan dijelaskan sebagai berikut:

DOKTRIN DARI AGAMA-AGAMA

3. Para pelajar diminta untuk melihat dasar agama masing-masing, yaitu melihat bagaimana caranya pihak yang memberikan doktrin (Guru, Nabi) mendapatkan pedoman atau doktrin tersebut.

Dalam hal ini para pelajar hendaknya berusaha bersikap netral. Tidak memberikan komentar tentang doktrin tersebut mana yang baik dan mana yang tidak baik.

Doktrin agama Hindu (Brahmana) merupakan suatu agama yang muncul lebih dahulu daripada agama Buddha. Kurang lebih 500 tahun sebelum muncul agama Buddha para guru agama Hindu mengumpulkan tradisi-tradisi ritual-ritual yang kemudian dijadikan doktrin agama yang menjadi pegangan, dirumuskan dalam enam pasal yang dinamakan "*Sansakara*".

Di dalam doktrin agama Kristen diceritakan bahwa ada seorang pemimpin suku Hibriew yang bernama Musa yang sedang terombang-ambing di laut Pasir, Palestina. Ia mengatakan kepada para anggotanya bahwa ia telah menaiki puncak gunung Sinai kemudian bertemu dengan Tuhan Pencipta Dunia yang bernama *Yehowa*. Sang pencipta memerintahkan kepadanya untuk memberitahukan kepada umatnya mengenai sepuluh doktrin. Sepuluh doktrin ini kemudian merupakan pedoman atau dasar agama Kristen yang dinamakan "Sepuluh Perintah Allah" atau "*The Ten Commandments*".

Di dalam doktrin agama Islam diceritakan bahwa ada seorang Arab bernama Muhammad, seorang penggembala kambing. Suatu ketika sewaktu ia sedang menggembala kambingnya dekat gunung Hiroh, negeri Saudi arabia, ia mendengar suara dari angkasa. Suara itu memerintahkannya untuk menjadi Nabi Islam yang mempunyai Lima Dasar yang dinamakan "Hukum Islam".

Seorang India bernama Gurunak mendirikan agama Sikh. Agama ini diteruskan oleh para guru sampai Guru Gowinda Singh yang merupakan guru ke-25. Doktrinnya berjumlah 25 bab yang dinamakan "*Sikha Paññati*".

Doktrin agama Buddha adalah Empat Kesunyataan Mulia yang sedang kita pelajari. Secara singkat diceritakan bahwa Pangeran Siddharta Gotama menjari Jalan untuk membebaskan diri dari penderitaan. Beliau

berusaha keras dengan bermacam- macam cara selama lebih kurang enam tahun, tanpa hasil. Sampai akhirnya Beliau berusaha mempraktekkan meditasi dan berhasil mencapai Pandangan Terang yaitu pengertian akan jalan untuk terbebas dari penderitaan. Kemudian Beliau meringkas seluruh pengetahuan yang telah diperolehnya dalam empat dasar yang menjadi dasar/doktrin Buddhasasana yang dinamakan “Empat Kesunyataan Mulia”.

KESUNYATAAN SANGAT PENTING

Ajaran dasar/doktrin dari semua agama adalah sangat penting karena merupakan pondasi dari seluruh ajaran tersebut. Dalam hal ini dapat diumpamakan akar pohon yang merupakan pondasi dari batang, daun, bunga dan buahnya. Kalau akarnya dicabut maka bagian-bagian lainnya akan mati semua.

Empat Kesunyataan Mulia merupakan akar Buddhasasana. Kalau *Buddhamāmaka - Buddhamāmikā* (pemeluk agama Buddha) membiarkan orang lain merusak atau menghapus Empat Kesunyataan Mulia, maka *Buddhasasana* akan hancur sama sekali.

Maka kita semua bersama-sama patutlah mempelajari sampai mengerti sedalam-dalamnya inti Ariyasacca/Kesunyataan Mulia.

SANG ARAHANTA SAMMASAMBUDDHA MENDAPATKAN ARIYASACCA

4. Sang Arahanta Sammasambuddha mencapai Pandangan Terang akan Ariyasacca dengan cara mengolah Citta/batin, pikiran sendiri. Namun kiranya belum cukup kita mengetahui sampai disini saja. Mungkin ada yang berpikir bahwa Beliau bermimpi atau dengan cara berpikir-pikir sendiri, atau dengan Cara kemasukan (makhluk halus). Sebenarnya bukanlah dengan cara demikian.
   Mengolah pikiran itu ada caranya. Pengolahan pikiran dilaksanakan dengan bermacam cara. Tetapi cara yang dilakukan oleh Sang Arhanta Sammasambuddha hingga sukses itu dinamakan "*Samādhi*" atau meditasi (lihat juga pelajaran tentang Delapan Jalan Utama).

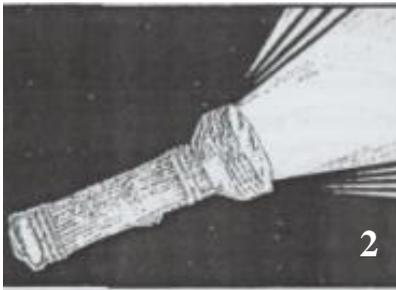
SUBJEK PELAKSANAAN SAMĀDHI

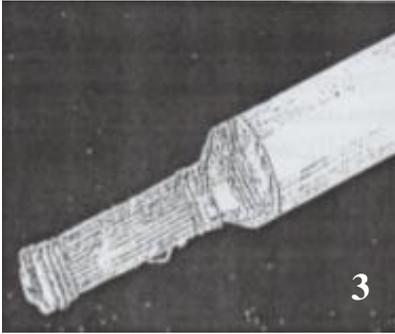
Pelaksanaan *Samādhi* menurut prinsipnya adalah mengkonsentrasikan Citta/pikiran yang mantap dan membuat Citta/pikiran terpusat pada satu objek saja.

SAMĀDHI

5. Batin kita juga mempunyai cahaya; yang dinamakan "cahaya batin." Kadang-kadang juga dinamakan pikiran, karena senantiasa memikirkan keadaan batin. Sesudah batin mengalami hal demikian, pikiran menjadi tidak tenang seperti lampu baterei tanpa kepala (reflektor).

KETERANGAN GAMBAR 1 (SATU):

Baterei yang tidak memakai kepala. Sinar akan tersebar ke sekeliling. Dengan cara ini sinarnya tidak bisa terpancar ke jarak jauh dan tidak begitu terang, tidak dapat melihat barang-barang halus.

KETERANGAN GAMBAR 2 (DUA):

Baterei ini juga bersinar. Tetapi kita memakai kepala untuk mengumpulkan sinar. Sinar akan bercahaya lebih kuat daripada semula dan cahaya akan terpancar lebih jauh.

KETERANGAN GAMBAR 3 (TIGA):
Baterei ini juga bersinar. Tetapi para ahli membuat supaya kepalanya bisa diputar untuk mengendalikan cahayanya agar supaya dapat berkumpul menjadi titik-titik lebih kecil setahap demi setahap. Cahayanya akan sangat terang dan terpancar ke arah yang sangat jauh.

Pelaksanaan meditasi secara bertahap (perlahan-lahan) akal dapat menghimpun pikiran menjadi terpusat pada satu titik. Seseorang yang dapat menghimpun pikirannya pada satu titik akan mengalami delapan keadaan batin yang paling tenang. Keadaan tersebut adalah delapan *JHĀNA* (ketenangan batin yang paling dalam sebagai akibat dari pelaksanaan meditasi), yang terbagi menjadi 2 macam, yaitu:

a. 4 *RŪPAJHĀNA*
- *PATHAMA – JHĀNA* : BATIN MEMILIKI *VITAKA, VICĀRA, PITI, SUKHA, EKAGGATĀ*
- *DUTIYA – JHĀNA* : BATIN MEMILIKI *PITI, SUKHA, EKAGGATĀ*
- *TATIYA – JHĀNA* : BATIN MEMILIKI *SUKHA, EKAGGATĀ*
- *CATUTTHA – JHĀNA* : BATIN MEMILIKI *EKAGGATĀ*

b. 4 *ARŪPAJHĀNA.*
- *ARŪPA – JHĀNA* I : BATIN MEMILIKI *ĀKĀSĀNAÑCĀYATANA*
- *ARŪPA – JHĀNA* II : *VIÑÑĀNAÑCĀYATANA*
- *ARŪPA – JHĀNA* III : *ĀKIÑCAÑÑĀYATANA*
- *ARŪPA – JHĀNA* IV : *NEVASAÑÑĀNASAÑÑĀYATANA*

6. Bagaimanakah manfaat dari samādhi tersebut?
Manfaat yang akan diperoleh adalah sesuai dengan tujuan *Samādhi* (*Sammā samādhi*), yaitu:
a. Membuat batin menjadi bercahaya gemilang.
Cahaya ini dinamakan *Paññā* (kebijaksanaan) yang dilandasi dengan pikiran benar. Manfaat ini dapat juga disebut sebagai

samadhi yang mengembangkan *Pañña*, sesuai dengan sabda Sang Tathāgata: "*Samādhi - Pari Bhāvito, Pañña - Mahaprihalo Hoti, Mahāni Saṁ So*, " yang artinya: samādhi mewujudkan *Paññā* yang sangat berguna sekali.

b. Melenyapkan kekotoran batin (*kilesa*).
Kilesa adalah Keadaan batin kita yang dicengkram oleh kekotoran, misalnya keserakahan, kebencian, ketidaktahuan, dan sebagainya. Batin kita senantiasa penuh dengan pikiran yang baik maupun yang tidak baik, sehingga kita disebut *PUTHUJJANA* (puthu: tebal, jjana: orang). Jadi kita adalah orang yang tebal dengan kekotoran batin.

Batin atau pikiran yang senantiasa dikontrol/dikendalikan lambat laun akan menuju ke titik pusat pikiran. Apabila kita mau menjauhkan diri dari hal-hal keduniawian sedapat mungkin, ini akan meningkatkan meditasi kita sehingga jadi lebih mendalam.

Misalnya, Delapan Jhāna itu kita anggap sebagai sebuah rumah yang mempunyai delapan pintu. Kita hendak memasuki rumah tersebut, tetapi tubuh kita terlalu banyak membawa barang-barang kegemaran kita. Mau tidak mau kita harus membuang salah satu barang tersebut agar kita dapat masuk ke pintu pertama.

Bila kita ingin masuk lebih ke dalam lagi, kita harus membuang lagi barang kesenangan kita. Demikianlah seterusnya.

Demikian pula batin kita harus dijauhkan terlebih dahulu dari hal-hal yang buruk sedikit demi sedikit, sehingga batin kita bisa memasuki Ketenangan yang paling dalam (*Jhāna*). Setelah tiba di Jhāna ke-8, *Citta* mendapatkan kemurnian mutlak, tanpa kekotoran batin sama sekali. Keadaan batin inilah yang dinamakan *Nibbāna* (lenyapnya *Dukkha*).

7. Setelah *samādhi* dijelaskan dalam pasal 5, para siswa akan dapat mengerti dengan jelas bagaimana Sang Buddha mendapatkan Empat Kesunyataan Mulia dan bagaimana caranya untuk menjadi seorang Buddha.

Justru setelah Beliau mendapatkan samādhi tertinggi sampai memperoleh pelita *Pañña* (kebijaksanaan) maka Beliau dapat menembus soal *Dukkha*. Hal ini dapat menjawab pertanyaan sejak enam tahun pencarian sebelumnya. Jawaban ini dikenal dengan nama Empat Kesunyataan Mulia.

Dengan mendapatkan samadhi tertinggi itulah maka batin Beliau menjadi bersih sama sekali, bebas dari kekotoran batin. Beliau menjadi seorang Arahanta (orang suci), dan memperoleh nama khusus yaitu Sang Buddha atau Sang Arahanta Sammasambuddha (sebab Beliau telah menyelidiki sendiri metode bersamadhi itu).

MENGAPA DISEBUT ARIYASACCA

8. Sekarang kita akan membahas intisari dari Empat Kesunyataan Mulia, tetapi sebelumnya, kita harus mengerti tentang sekelompok istilah/penggolongan dalam Buddha Dhamma. Sama seperti kalau kita membuka botol yang berisi obat untuk diminum, sebaiknya kita berpikir "mengapa obat ini diberi nama seperti itu?"

Penggolongan dalam Buddha Dhamma yang mempunyai empat bagian ini disebut *"Ariyasacca*", berarti Kebenaran Mulia, yang dapat dijelaskan dalam tiga pengertian sebagai berikut;

a. Berarti bahwa Empat Kesunyataan Mulia ini adalah Ajaran yang ditemukan oleh Seorang Mahasuci, bukan orang biasa, sehingga dinamakan *Ariyasacca*.
b. Berarti Empat Kesunyataan Mulia ini adalah latihan, dimana seseorang yang berlatih dengan baik akan menjadi makhluk suci, sehingga disebut *Ariyasacca*.
c. Berarti bahwa Dhamma yang meliputi kebenaran. Di dunia ini ada banyak kebenaran, juga dalam agama-agama lainnya. Tetapi kebenaran ini hanyalah kebenaran yang bersyarat, kebenaran biasa, sedangkan Empat Kebenaran ini adalah kebenaran/kesunyataan tertinggi, yang berada diatas kebenaran biasa, sehingga disebut *Ariyasacca*.

MAKNA ARIYASACCA

9. Seorang siswa diminta untuk membacakan sebuah makna/arti untuk didengar oleh yang lainnya. Ajukan sebuah pertanyaan kepada siswa itu, "Apakah agak sulit untuk memahaminya?" Ya, sebuah arti saja agak sulit untuk dipahami disebabkan oleh kalimatnya yang rumit. Tetapi kalimat itu dapat disederhanakan sebagai berikut;

DUKKHA

Ariyasacca yang pertama, *Dukkha* diketemukan untuk pertama kali oleh Sang Buddha, kalau kita mendengar saja rasanya merupakan persoalan yang biasa, sebab setiap orang pernah mengalaminya. Mengapa kita tidak mengetahuinya?

Apakah kita merasa heran ketika Sang Buddha menemukan hal-hal yang telah diketahui oleh orang banyak?
Mungkin kita semua merasa heran bahwa sebenamya semua orang pemah mengalami penderitaan, mengetahui bahwa diri sendiri mengalami penderitaan (*Dukkha*), tetapi tidak mengetahui sebab musabab *Dukkha*.

Sebagai seorang awam kita mengerti bahwa diri kita sendiri sakit, tetapi kita tidak mengerti penyakit apa yang menghinggapi diri kita. Atau dengan kata lain, kita tidak mengetahui akar *Dukkha* itu sendiri.

Seorang dokter mengetahui tentang keadaan pasiennya. la juga mengerti dan mengetahui penyakit yang terdapat dalam tubuh pasien itu. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pasien dengan dokter.

Demikian pula halnya Sang Buddha dengan orang awam. Orang awam mengetahui bahwa dirinya sendiri mengalami *Dukkha*, tetapi tidak mengetahui apa penyebabnya. Seseorang kadang-kadang menanyakan kepada dokter mengenai penyakit yang diderita olehnya. Dengan sungguh-sungguh sebaiknya begini:

Murid-murid diminta untuk mengusulkan ada berapa macam penderitaan dan apa saja? Usul atau pendapat-pendapat siswa tidak pasti. Akhimya kita dapat mengetahui dengan sungguh-sungguh bahwa penderitaan itu ada beberapa macam, sungguh-sungguh bahwa penderitaan itu ada beberapa macam, dan jenisnya apa saja? Ini menunjukkan bahwa orang-orang yang menderita tidak mengetahui penderitaannya

Tetapi Sang Buddha mengerti dengan jelas dan benar, sampai dapat menganalisa secara mutlak.

Semua penderitaan itu sebenarnya ada dua macam, yaitu:

1. Penderitaan yang wajar (kelahiran, umur tua, meninggal dunia)
2. Penderitaan yang tidak mutlak, yaitu termasuk kesedihan (*Soka*), merintih (*Parideva*), penyakit jasmani (*Dukkha*), berkecil hati (*Domanassa*), merana (*Upāyāsa*), mendapatkan sesuatu yang tidak disukai (*Sampayoga*). berpisah dengan yang dicintai (*Vippayoga*), tidak mendapatkan apa yang diinginkan (*Alābha).*

Secara singkat adalah:

- *SABHĀ VA-DUKKHA* (Penderitaan mutlak ada 3 jenis)
- *PAKINNA-DUKKHA* (Penderitaan tidak mutlak ada 8 jenis). Jadi keseluruhannya ada 11 jenis.

Para murid diminta untuk berpikir dan merenungkan pelajaran yang kita pelajari, baik untuk buku bahasa Indonesia maupun buku-buku dari Barat, apakah kita pernah menerima pelajaran dari seseorang yang menganalisa penderitaan dengan jelas seperti ini, kecuali dari Sang Buddha.

Maka bila dikatakan Beliau mendapatkan penerangan karena Beliau telah mengatasi Dukkha, bukanlah suatu hal yang biasa melainkan suatu hal yang luar biasa.

10. Penjelasan Tentang *Dukkha* Masing-Masing Sebagai Berikut:

1. *JĀTI DUKKHA* artinya kelahiran adalah *Dukkha*. Mulai dari kandungan sampai dilahirkan adalah sangat menderita.
2. *JARĀ DUKKHA* artinya usia tua merupakan *Dukkha*, berarti usia lanjut menyebabkan kesulitan.
3. *MARANA DUKKHA* artinya meninggal dunia adalah *Dukkha*, yaitu kematian memutuskan kehidupan ini sama sekali.

Penderitaan mutlak ini akan dialami oleh kita semua yang terlahir. Harap diamati bahwa "kesakitan" dikelompokkan dalam penderitaan yang tidak mutlak. Sebab hal ini merupakan penderitaan yang biasa, masing-masing mengalaminya secara tidak sama.

PAKINNA DUKKA - PENDERITAAN YANG TIDAK MUTLAK:

1. *SOKA* - Susah hati, menyesal.
2. *PARIDEVA* - Merintih karena tidak bisa memutuskan persoalan.
3. *DUKKHA* - Ketidakbahagiaan badan jasmani, sakit-sakitan.
4. *DOMANASSA* - Berkecil hati (minder).
5. *UPĀYĀSA* - Merana, susah hati.
6. *SAMPAYOGA* - Mendapatkan sesuatu yang tidak disukai.
7. *VIPPAYOGA* - Berpisah dengan yang dicintai.
8. *ALĀBHA* - Kekecewaan, tidak mendapatkan apa yang diinginkan.

SAMUDAYA

11. Kesunyataan mulia yang kedua (*Samudaya*) artinya: Ketika Sang Buddha mencapai penerangan tentang *Dukkha* (mengerti jelas tentang *Dukkha*), selanjutnya mengerti jelas tentang apa yang menyebabkan orang menderita. Masalah inilah yang paling penting karena merupakan suatu titik yang membedakan antara agama Buddha dengan agama-agama lainnya di dunia.

Doktrin agama lain di dunia mengatakan bahwa:

"Ada dewa, ada iblis yang membuat orang menderita. Tetapi Sang Buddha menyelidiki dan menemukan bahwa *Taṇhā* (Kilesa) dalam hati masing-masing itulah yang merupakan sebab musababnya.

Oleh Karena itu, agama di dunia dibagi dalam dua bagian, yaitu yang dikatakan dewa-dewa, iblis-iblis menyebabkaa *Dukkha* (penderitaan).

Sedangkan agama Buddha mengatakan *Taṇhā* (Nafsu) yang menyebabkan adanya Dukkha dan mengajak orang untuk mengatasi penderitaan dengan menghilangkan Kilesa/*Taṇhā* yaitu nafsu indria.

TAṆHĀ adalah keinginan. Ada tiga macam *Taṇhā* yaitu:

1. *KĀMA-TAṆHĀ*; keinginan untuk dapat suami, istri, harta dan sebagainya.
2. *BHAVA-TAṆHĀ*; keinginan untuk memiliki sesuatu jabatan tertentu, misalnya ingin menjadi ketua atau pimpinan.
3. *VIBHAVA-TAṆHĀ*; ingin tidak mempunyai jabatan tertentu, misalnya
   keinginan untuk tidak mau menjadi Bhikkhu, keinginan tidak mau menjadi suami/istri dan sebagainya.

NIRODHA

12. Kesunyataan mulia yang ketiga adalah *Nirodha*, lenyapnya *Dukkha*. Dimaksudkan di sini bahwa Sang Buddha mengerti jelas cara untuk melenyapkan *Dukkha* dengan sempurna.

Dalam hal ini hampir sama dengan *Dukkha* (Penderitaan). Penganalisaannya merupakan sesuatu yang tidak mengherankan atau biasa. Biasanya pada waktu kita mengalami kesulitan-kesulitan, kita dapat merasakannya sendiri, tetapi tidak demikian halnya dengan orang yang sombong, yang selalu mengiri-iri tentang lenyapnya *Dukkha*, dan pada umumnya mereka mengambil jalan atau cara yang sesat.

Menyadari hal ini, berkurangnya *Dukkha* dianggap lenyapnya *Dukkha*. Mereka selalu berpikir bahwa perubahan pada *Dukkha* adalah lenyapnya *Dukkha*. Mercka mengira bahwa lenyapnya sebagian dari *Dukkha* adalah lenyapnya *Dukkha* itu sama sekali. Karena mempunyai pengertian salah inilah yang membuat orang salah paham, kemudian ia tidak terbebaskan dari *Dukkha*.

Contoh: Ada seorang yang telah cukup lama menderita sakit. Setiap hari ia demam. Tetapi, beberapa lama kemudian sudah tidak demam lagi dan tidak memperhatikan kondisi fisiknya. Karena kelalaiannya itu ia terserang demam lagi. Dia belum mengerti tentang proses kesembuhan yang sebenarnya. Ini disebabkan karena ia tidak mengerti "proses kesembuhan". Dan sebenamya dokterlah yang lebih mengetahui tentang keadaannya itu.

Sang Buddha adalah dokter kita yang telah mengetahui tentang lenyapnya *Dukkha*, mengerti bahwa *Dukkha* itu dapat dilenyapkan bila kita mau berusaha. Apakah sesungguhnya yang dikatakan lenyapnya *Dukkha* itu?

Yang sesungguhnya lenyapnya *Dukkha* dapat dirasakan dalam batin, tidak ada keinginan (*Tanhā*), sama sekali - terbebas dari *Makasukha* - tidak ada hubungan sama sekali - telah terbebas - hilangnya rasa khawatir (*Asesavirāganirodho Cago Patinissaggo Mutti Anālayo*). Secara mutlak Nirodha adalah Nibbana.

JALAN BERUNSUR DELAPAN

Inti dalam buku pegangan Jalan Berunsur Delapan:

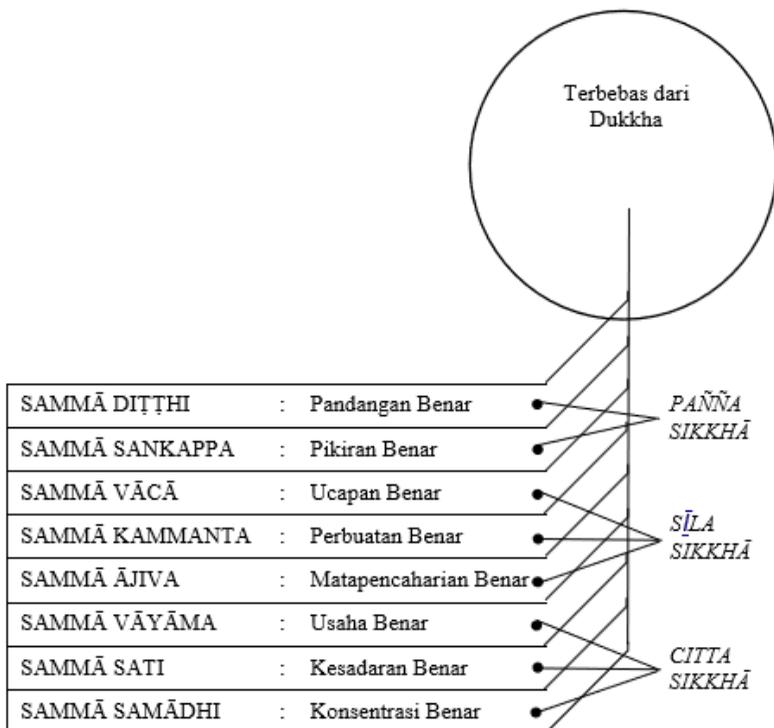
1. *SAMMĀ DIṬṬHI*: pandangan terang, yaitu mengenai empat kesunyataan.
2. *SAMMĀ SANKAPPA*; pikiran benar, yaitu:
   a. Meninggalkan hidup keduniawian.
   b. Pikiran untuk tidak menyakitkan.
   c. Pikiran untuk tidak merugikan.
3. *SAMMĀ VĀCĀ*: Ucapan benar, yaitu menghindari 4 ucapan yang tidak benar (Empat *Vāci Duccarita*).
4. *SAMMĀ KAMMANTA*: Perbuatan benar, yaitu menghindari 3 perbuatan badan jasmani yang tidak baik (Tiga *Kāya Duccarita*).
5. *SAMMĀ ĀJIVA*: Mata pencaharian benar, yaitu menghindari dari kehidupan yang keliru.
6. *SAMMĀ VĀYĀMA*: Usaha benar, yaitu usaha dalam 4 hal.

7. *SAMMĀ SATI*: Kesadaran benar, yaitu kesadaran terhadap Empat Satipatthāna.
8. *SAMMĀ SAMĀDHI*: Meditasi benar, yaitu mengembangkan empat *jhana* (Empat keadaan kedamaian batin yang dalam).

Dalam jalan berunsur delapan itu,

Pandangan Benar dan Pikiran Benar digolongkan dalam *Pañña Sikkhā* (Pelajaran tentang kebijaksanaan).

Ucapan Benar, Perbuatan Benar dan Matapencaharian Benar, digolongkan dalam *Sīla Sikkhā.*

Usaha Benar, Kesadaran Benar dan Konsentrasi Benar, digolongkan dalam *Citta Sikkhā.*

SAMMA DIṬṬHI

Intisari Umum:

1. Para guru agama akan menunjukkan kepada pemeluk untuk mendapatkan pengertian, yaitu bagaimana pemeluk dari suatu agama dapat mengembangkan kehidupan, supaya mencapai tujuan yang tertinggi, yang telah digariskan oleh agama yang bersangkutan.

Misalnya:

- Agama Kristen:
  Mempunyai *The Ten Commandments* (10 Perintah Allah). Merupakan tuntunan kehidupan bagi para pemeluknya.
- Agama Islam
  Mempunyai 5 Hukum Wajib, yang harus dijalankan umatnya.
- Agama Hindu:
  Mempunyai 16 Bab Sansakara sebagai Cara hidup.
- Dan sebagainya.

Orang yang telah menjadi pemeluk suatu agama, seharusnya mempelajari cara hidupnya sampai memiliki pengertian yang baik. Bilamana ditanyakan tentang pandangan dalam agamanya, dapat menjelaskannya dengan baik.

Dalam agama Buddha, Sang Arahanta Sammasambuddha telah mengajarkan pandangan hidup yang tertuang dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Magga atau *marga*, berarti Jalan. Jalan tersebut harus dilasanakan (*The Way of Life*); yang memiliki delapan cara (bab), dinamakan Jalan Mulia Berunsur Delapan. Sesuai dengan diagram yang telah ditunjukkan pada halaman 35 .

2. Delapan Jalan Utama memiliki beraneka nama yang patut diketahui para siswa dan juga mengapa dinamakan demikian, hal ini untuk mempermudah dalam mempelajari lebih lanjut.
Nama-nama yang patut diperhatikan, sebagai berikut:
DUKKHA NIRODHA GĀMINI PATIPADĀ

Artinya: Pelaksanaan yang menyebabkan tercapainya kebebasan dari *Dukkha*. Berarti merupakan satu-satunya Jalan yang menyebabkan tercapainya *Nibbāna* atau tercapainya *Nirodha*, yang berarti padamnya semua penderitaan.

Sang Arahanta Sammasambuddha dan para Arahat dapat mencapai Nibbāna juga dengan melalui jalan ini.

MAJJHIMĀ PATIPADĀ

Artinya: Jalan Tengah.

Secara singkat ada 2 metode, yaitu:

1. *Kāmesu Kamasukhalikanuyogo* (menuruti kesenangan hawa nafsu)
2. *Attakilamathanuyogo* (melakukan penyiksaan diri secara berlebihan).

Dalam hal ini, metode pertama terlalu lemah sedangkan metode kedua terlalu ekstrim. Jalan Berunsur Delapan, berada di antara keduanya, jadi tidak terlalu ekstrim, namun juga tidak lemah. Maka dari itu Jalan Berunsur Delapan dinamakan pula Jalan Tengah (*Middle Way*).

ATTHAṄGIKA MAGGA

Artinya: Jalan Mulia Berunsur Delapan itu harus dilaksanakan secara bersamaan. Tiap-tiap unsurnya tidak dapat dipisah-pisahkan. Merupakan satu kesatuan yang mutlak.

SAMMĀ DIṬṬHI : Pandangan Benar
SAMMĀ SANKAPPA : Pikiran Benar
SAMMĀ VĀCĀ : Ucapan Benar
SAMMĀ KAMMANTA : Perbuatan Benar
SAMMĀ ĀJIVA : Matapencaharian Benar
SAMMĀ VĀYĀMA : Usaha Benar
SAMMĀ SATI : Kesadaran Benar
SAMMĀ SAMĀDHI : Konsentrasi Benar

ARIYA MAGGA
Artinya: Jalan para Ariya, yaitu jalan yang menuju kemuliaan, menjadi muliawan.

Dimaksudkan disini, siapa saja yang melaksanakan Delapan Jalan Utama dengan sempurna, maka batin (*citta*)nya akan terbebas dari segala kekotoran (kilesa). Berarti pula mengubah keadaan, dari *Puthujjana* (orang yang kilesanya masih tebal) menjadi seorang *Ariyajjana* (orang mulia).

Contohnya: Sang Buddha dan para Arahat.

UNSUR MAGGA
3. Salah satu hal yang patut diketahui adalah unsur *Magga*.

Kita sering mendengar khotbah yang menggunakan Kata-Kata Jalan Mulia Berunsur Delapan, yaitu delapan cara yang merupakan terjemahan dari bahasa Pali *'Atthaṅgikamagga'*, hal ini berarti Jalan utama yang hanya satu jalan tetapi berunsur delapan. Akan tetapi, yang dikatakan berunsur delapan itu memiliki kondisi dalam pelaksanaan delapan unsur. Oleh sebab itu harus dilaksanakan secara berbarengan, baru memperoleh pahala yang sempurna.

Hal tersebut merupakan satu jalan (*Consists of eight parts*). Misalnya jalan utama untuk lewat kendaraan, trotoir, selokan, yang kesemuanya bila disatukan hanya disebut jalan saja, hanya ada satu jalan.

A. Ketentuan yang dibuat oleh orang baik demi menunjang rekan-rekannya untuk berbuat kebaikan yang lebih banyak agar mereka yang nantinya mempraktekkan akan dapat menikmati hasilnya, mungkin secara serentak atau pada waktu yang agak lama.
   Hasil tersebut mungkin juga dapat dinikmati oleh diri sendiri dan orang banyak, Karena seseorang yang pintar, yang bijaksana mempunyai kehendak yang baik untuk masyarakat luas.
B. Ketentuan yang dibuat oleh orang jahat, agar rekan-rekannya melakukan hal yang diinginkan.
   Ketentuan ini dibuat oleh mereka yang bodoh, karena tidak mengerti akan kebenaran (Ada tiga hal yang ditentukan oleh

orang-orang baik, di mana pelajaran ini akan dijelaskan kemudian).

Maka dari itu:

- Apabila diri kita sendiri telah memiliki *Sammā-diṭṭhi*, patutlah menjaganya sebaik-baiknya dan berusaha untuk menyempurnakannya.
- Apabila diri kita sendiri memiliki *Diṭṭhi-Vipallasa* (Pandangan keliru), patutlah untuk meluruskan pandangannya itu. Inilah yang disebut; *Ditthujukamma* yang terdiri atas tiga cara yang mudah, yaitu:
    1. *DHAMMANUSSARANA*
       Berpikir, merenungkan dan mengulangi hal-hal yang ada kaitannya dengan Ajaran Benar. Misalnya merenungkan paritta, dan sebagainya.
    2. *DHAMMASSAVANA*
       Mendengarkan ceramah/khotbah/penjelasan tentang Dhamma
    3. *DHAMMASAKACCHĀ*
       Berdiskusi atau tanya jawab tentang Dhamma.

Selain ketiga cara tersebut diatas, dapat pula dikembangkan dengan cara yang lebih sempurna, yaitu:

1.	*SILA*	:	Menjalankan sila dengan sebaik-baiknya.
2.	*SUTA*	:	Mendengarkan pembabaran Dhamma
3.	*SAMATHA*	:	Melaksanakan *samādhi* untuk mendapatkan kedamaian/Ketenangan batin.
4.	*VIPASSANĀ*	:	Melaksanakan *samādhi* untuk mendapatkan Pandangan Terang

Ketiga cara yang mudah dan empat langkah pengembangan tersebut diatas merupakan Diṭṭhujukamma, yaitu cara untuk meluruskan pandangan (*diṭṭhi*) agar sesuai dengan Jalan Kebenaran (Jalan Kebajikan).

SAMMĀ SANKAPPA

Sankappa artinya berpikir. Dalam pekerjaan sehari-hari dinamakan cetusan pikiran, yaitu berpikir untuk membuat ini dan itu agar berkembang terus-menerus. Tidak membiarkan diri sendiri seperti yang dalam Buddha Dhamma dikatakan: "menjadi seseorang yang memiliki pikiran yang telah tenggelam." Orang semacam ini akan membiarkan diri sendiri terbawa oleh nasibnya, merupakan orang yang habis pikiran dan tidak akan bekerja untuk kemajuannya.

Seseorang yang memiliki cetusan pikiran untuk ikut aktif dalam kegiatan dinamakan seseorang yang mempunyai kewibawaan untuk menciptakan segala sesuatu (manusia yang kreatif dan sangat diperlukan).

Sankappa atau cetusan pikiran ini ada yang baik dan ada pula yang tidak baik. Cetusan pikiran yang baik disebut *Sammā-Sankappa*, sedangkan cetusan pikiran yang tidak baik disebut *Micchā-Sankappa*.

Seperti yang kita ketahui, apabila kita telah yakin akan berbuat sesuatu maka tentunya kita akan segera melakukan hal tersebut. Setelah kita melakukannya, kita akan menerima pahala dari apa yang kita lakukan. Oleh Karena itu Mahaguru Suci Sammasambuddha mengajarkan kita untuk mengendalikan pikiran (*sankappa*) agar pikiran kita menjadi baik, atau dengan kata lain supaya kita menjadi seseorang yang memiliki *Sammā-Sankappa*.

Ciri-ciri Sammā-Sankappa adalah sebagai berikut:

a. Menurut arti yang tinggi (mendalam), Sammā-Sankappa mempunyai tiga ciri:
    1. *NEKKHAMMASANKAPPA*
       Merupakan pikiran untuk menghindarkan diri dari *Kama* (kehausan akan keinginan indria).
    2. *ABYAPADASANKAPPA*
       Merupakan pikiran yang tidak dikotori dengan rasa dendam.
    3. *AVIHIṀSĀSANKAPPA*

Merupakan pikiran yang tidak dikotori dengan keinginan untuk merugikan atau menyakiti makhluk-makhluk lain.

b. Menurut arti yang biasa, *Sammā-Sankappa* mempunyai maksud yang hampir mirip dengan arti yang tinggi, yaitu apabila kita berpikir untuk berbuat sesuatu, hendaknya jangan cenderung pada *Kāma*, misalnya selalu cenderung pada minuman keras, cenderung pada lawan jenisnya, cenderung pada apāyamukkha (jalan menuju jurang), gila pangkat, pergaulan dan sebagainya. Sebab hal-hal tersebut merupakan rintangan dari perkembangan batin. Di samping itu juga, Sammā-Sankappa merupakan pikiran yang tidak dicampuri/dikotori dengan rasa dendam terhadap orang lain, dan tidak dikotori dengan hal-hal yang semu yang dapat mengurangi kebahagiaan orang lain.

SAMMĀ VĀCĀ

Vācā artinya berbicara, yaitu menunjukkan kehendak dari diri supaya orang lain mengerti baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung ucapan melalui mulut, secara tidak langsung melalui petunjuk ucapan untuk kepentingan bicara, misalnya memberi tanda tidak setuju dengan menggeleng kepala atau jika setuju dengan anggukan kepala, selain itu dinyatakan dengan huruf aksara misalnya menulis buku dengan huruf atau aksara, membuat tanda dengan gambar atau dengan sinar yang berwarna warni. Profesi seseorang hendaklah mencerminkan dan sesuai dengan tingkah laku, misalnya seorang Bhikkhu memakai *Civara*, seorang tentara memakai pakaian seragam dan lain-lain. Kesemuanya ini sesuai dengan pengertian atau *Vacā*.

Penggunaan *Vāca* merupakan salah satu petunjuk yang sangat penting dalam kehidupan. Oleh Karena itu manusia masing-masing dapat mengerti kehendaknya dengan melalui hanya satu yaitu *Vācā* yang merupakan penghubung antara kita dengan orang lain.

- Dengan studi menggunakan *Vācā*.
- Dalam mengajar menggunakan *Vācā*.
- Permulaan hidup berumah tangga menggunakan *Vācā*.
- Dalam berdagang menggunakan *Vācā*.
- Dalam rapat/perundingan menggunakan *Vācā*.

- Dalam pemilu menggunakan *Vācā* (dalam hal tanda gambar).
- Dalam pemerintahan menggunakan *Vācā* (Undang-undang untuk pembicaraan).
- Dalam komunikasi menggunakan *Vācā* (tanda lalu lintas, pos giro).
- Dalam ekonomi dan industri menggunakan *Vācā* (merek dagang).
- Dalam politik menggunakan *Vācā*.
- Penahbisan menggunakan *Vācā*.
- Dalam agama menggunakan *Vācā*.

Secara singkat semua kegiatan berlandaskan pada *Vācā*. Jadi penggunaan Vācā merupakan suatu dasar dari semua prinsip. Seseorang yang tidak sadar dalam menggunakan *Vācā* ada kemungkinan banyak membuat kesalahan, kemerosotan, dapat menyebabkan hilangnya kesempatan untuk memperoleh pahala.

Bila menyebabkan rumah tangga, masyarakat, negara musnah, kalau menjalankan Vācā yang tidak berguna maka kehidupan kita akan runtuh dan tidak menentu.
Oleh sebab itu Sang Maha Guru Sang Buddha mengajarkan kita untuk mengendalikan *Vācā* ini merupakan salah satu petunjuk, dalam delapan petunjuk yang dinamakan Delapan Jalan Utama.

Prinsip mengendalikan diri dalam hal ini membuat diri kita memiliki *Sammāvācā* dan janganlah memiliki *Micchāvācā*.

Ciri-ciri SAMMĀVĀCĀ sebagai berikut.
a) Menurut arti yang tinggi (mendalam).
b) Menurut arti yang biasa.

Ciri-ciri *Sammāvācā* baik yang mempunyai arti tinggi maupun arti yang biasa mempunyai arti yang sama yaitu dalam berbicara harus terhindar dari *Vācā* yang jahat yang dinamakan *Vaciduccarita* yang terdiri dari:
1. *MUSĀVĀDĀ* (berbohong) membuat orang lain menjadi salah faham dari hal yang sebenarnya.
2. *PISUNA VĀCĀ* artinya berbicara yang dapat menimbulkan perpecahan dan fitnahan.

3. *PHARUSA VĀCĀ* artinya kata-kata kotor.
4. *SAMPHAPPALĀPA*, artinya berbicara hal yang tidak berguna.

Secara singkat *Sammāvācā* tidak memaksa seseorang untuk berbicara hal ini, hal itu, kata ini, kata itu, bahasa ini bahasa itu, hanya menentukan untuk melakukan *Vācā* yang bersih dan berdasar yaitu tidak menggunakan empat *Vaciduccarita* tersebut.

Sebaliknya ketika telah terhindar dari *Vaciduccarita*, maka gunakanlah *Vacisucarita*. Penjelasan tentang *Vaciduccarita* diminta untuk belajar tentang pelajaran *Duccarita* dan *Sucarita* yang akan datang.

SAMMĀ KAMMANTA

- *Kamma* atau *Karma* artinya bekerja, pekerjaan, yang dikerjakan.
- *Kammanta* artinya yang memiliki pekerjaan.
  Pertama-tama dimohon untuk menetapkan bahwa pemeluk agama Buddha harus mempunyai pekerjaan, jadi semua orang harus bekerja dan tidak membiarkan diri sendiri menganggur atau malas untuk bekerja,
- Bekerja dalam hal ini artinya bekerja secara umum, yang dipengaruhi faktor umur dan kesehatan, juga dari kewajiban masing-masing untuk belajar, mengajar, bertani, berdagang, berolahraga, berlibur, tamasya, buruh, dan sebagainya termasuk juga dalam menjalankan kesucian serta melepaskan diri sendiri dari *Vatta Samsara* (pemutaran kehidupan yang diliputi penderitaan).
- Badan jasmani ini dapat melakukan pekerjaan yang bermacam-macam, dapat melakukan suatu pekerjaan yang baik dan yang tidak baik.
  Misalnya, tangan ini dapat digunakan untuk menghormat pada Sang Tiratana di lain pihak dapat juga memukul orang, mencangkul, menggali, meluku sawah. Berbuat *Puṅṅa*/perbuatan baik *Pāpa*/perbuatan tidak baik.

- Dengan demikian seorang tidak mengerti dapat menyalahgunakan diri sendiri dalam pekerjaan, yang kemudian akan merugikan diri sendiri.
  Sedikit sekali kemungkinan orang meninggal karena orang lain, yang banyak adalah akibat bunuh diri. Juga sedikit kemungkinan orang mendapat kesulitan karena orang lain, tetapi banyak orang yang mencari kesalahan, kekeliruan oleh diri sendiri. Demikian pula banyak orang terkenal yang dilahirkan di Surga serta mencapai Nibbāna bukan karena orang lain, akan tetapi dapat mencapai tingkat kesucian akibat pahala pekerjaan yang telah diperbuat.
- Oleh sebab itulah Sang Arahanta Sammasambuddha Guru Junjungan kita telah menunjukkan 'point' yang penting yang harus dikerjakan, di antaranya point yang ketiga yaitu pekerjaan.
- Dalam Pelaksanaannya, jadilah seseorang yang memiliki pekerjaan yang baik atau memiliki *Sammā Kammanta* dan janganlah menjadi seseorang yang memiliki Miccā Kammanta atau pekerjaan yang tidak baik.

Ciri-ciri Sammā Kammanta sebagai berikut:

a. Menurut arti yang tinggi (mendalam) adalah bertekad untuk menghindarkan diri dari:
   - pembunuhan
   - pencurian
   - perbuatan a-susila
     - Dengan demikian dapat dimaksudkan, bahwa menjalankan suatu kehidupan Brahmacariya yang dimulai dari melaksanakan *Uposatha Sila*.

b. Menurut arti yang umum adalah bekerja secara *Sucarita* menggunakan kepandaian dan kernampuannya dengan benar, tidak menyakiti orang lain serta tidak merugikan harta dan hak-hak orang lain, juga tidak melakukan hubungan antar lawan jenisnya secara salah.
   - Singkatnya *Sammā Kammanta* atau pekerjaan yang benar tidak ditentukan oleh pekerjaan yang mana, akan tetapi ditentukan oleh prinsip permulaan yaitu berupa pekerjaan yang

tidak dipengaruhi oleh 3 *Duccarita*. Pelajaran tentang 3 *Duccarita* akan diterangkan dalam pelajaran yang akan datang.

SAMMĀ ĀJIVA

Ājiva artinya mata pencaharian, yang dimaksudkan disini bekerja untuk memenuhi Kebutuhan.

- Setiap orang mempunyai sesuatu yang sangat disayangi yaitu kehidupan.
  Kehidupan artinya yang hidup dan merupakan lawan dari mati. Hidup atau kehidupan inilah merupakan sesuatu faktor yang mendasari segala milik, misalnya menjadi guru, murid, samanera, kepala vihara, upasaka dan upasika, direktur, menteri, raja, ibu, ayah. Kesemuanya ini diakibatkan karena seseorang mempunyai sesuatu untuk menyokong yaitu kehidupan. Apabila seseorang kehilangan kehidupannya tidak mungkin akan menjadi apa-apa.
- Oleh sebab itu setiap orang mencintai, menghormati dan menyayangi kehidupannya. Tetapi kehidupan merupakan suatu fakta yang tergantung dari dasar penunjang. Apabila dasar penunjang tidak ada maka kehidupan akan lenyap.
- Maka dari itu setiap orang mempunyai suatu kewajiban yang berkenaan dengan kehidupannya, yang dinamakan *Ājiva* atau mata pencaharian.
  Setiap orang yang baik harus mempunyai mata pencaharian yang benar, namun Pabbajita, yaitu seseorang yang meninggalkan keduniawian untuk menjadi Bhikkhu, yang sudah terhindar dari mata pencaharian yang dimiliki orang biasa, akan tetapi sewaktu diadakan upacara penahbisan, penahbisnya menerangkan mengenai *Ājiva* yang baru yaitu Piṇḍapāta atau menerima makanan dari umat di rumah atau di vihara.
- Siapakah yang mengetahui kapan penahbis memberikan introduksi tentang hal tersebut?
  Jawab: Penahbis memberikan introduksi pada suatu kesempatan yang mana harus diberikan terlebih dahulu tentang 8 introduksi (dalam bab), salah satu di antaranya yaitu:

Pindiyalopanaṁ Nissāya Pabbajjā Tatthate Yavajivan Utsaho Karaniyo.

- Ada beberapa orang yang mencari mata pencaharian dengan perbuatan jahat diakibatkan karena ketidaktahuan yang dinamakan *Micchā Ājiva* (mata pencaharian yang salah), karena akibat perbuatan jahat mereka mempunyai kehidupan yang suram dan merosot. Oleh sebab itu Sang Maha Guru Junjungan kita telah mengajarkan kepada kita untuk menyesuaikan kehidupannya supaya memiliki *Sammā Ājiva*, sebaliknya jangan memiliki *Micchā Ājiva*.

Ciri-ciri Sammā Ājiva sebagai berikut:

a. arti yang tinggi/mendalam
b. arti yang umum.

Ciri-ciri *Sammā Ājiva* baik arti yang tinggi maupun arti yang umum dijelaskan dalam Maha Vibhanga Sutta, yang dijelaskan secara umum adalah diharapkan untuk menghindari mata pencaharian yang salah (*Micchā Ājiva*) dan memiliki *Sammā* Ājiva.

- *Micchā Ājiva* untuk para Bhikkhu adalah mencari keperluan hidup yang tak pantas, misalnya menerima pekerjaan untuk mendapatkan hasil.

  Sedangkan *Micchā Ājiva* untuk orang biasa adalah mencari mata pencaharian yang tidak sesuai dengan Sila, Dhamma, hukum-hukum dan tradisi yang dapat dicela oleh para bijaksana.

SAMMĀ VĀYĀMA

- *Vāyāma* artinya usaha/berusaha, yang dimaksudkan adalah *viriya* dalam melakukan salah satu pekerjaan sampai sukses. Sifat tersebut merupakan salah satu harta dari batin. Batin yang mempunyai ciri-ciri demikian akan mempunyai perasaan *Sukha* (*Chanda*) di dalam pekerjaan yang dimilikinya. Mereka mempunyai tekad, tanpa pantang mundur, sabar, tabah dan akan melakukan pekerjaan itu untuk perkembangan selanjutnya.

- Sifat demikian patut untuk ditanamkan dalam batin mereka yang mengharapkan kesuksesan, diakibatkan dalam perjalanan hidup kita terdapat hal-hal yang berlawanan dengan kesenangan, kegembiraan, ada yang harus menjumpai bermacam-macam halangan. Apabila siapa saja tidak memiliki sifat dalam batin yaitu Vāyāma, mereka akan sulit mencapai sukses.

  Misalnya dalam hal studi, khususnya SD memerlukan 6 tahun, SMP perlu 3 tahun, SMA perlu 3 tahun dan sebagainya.
- Dalam menghimpun kesempurnaan kebajikan, Pangeran Siddhartha yang akan mencapai penerangan sempurna/menjadi Buddha haruslah mengembangkan kebajikan melalui ratusan kelahiran, ribuan kelahiran, yang dimaksudkan memakan waktu yang panjang dan lama sekali, namun kelahiran yang terakhir yang mana Beliau menjadi petapa, Beliau masih mengembangkan Viriya selama 6 tahun lamanya, mengalami rintangan-rintangan yang banyak dalam mendirikan agama Buddha selama 45 tahun.
- Kesemangatan merupakan suatu hal yang patut dikembangkan dalam kehidupan. Dalam peribahasa Buddhis berbunyi sebagai berikut: "*Vāyāmetha Puriso*" artinya: dalam kelahiran sebagai manusia patut selalu bersemangat.
- Tetapi terdapat 2 kesemangatan, yang bisa berupa *Micchā Vāyāma*/ kesemangatan dalam hal yang salah dan *Sammā Vāyāma* yaitu semangat yang benar.

  Seseorang tidak hanya memiliki kesemangatan saja tetapi haruslah memiliki kesemangatan yang benar.
- Para *Tirathiya* (para rahib sebelum Sang Buddha mencapai penerangan sempurna) telah berusaha mencapai penerangan sempurna yang lama sekali. Ada yang melakukan *Dukhara Kiriya* (cara menyiksa diri) dan *Atthakilamathanuyogo*, akan tetapi tidak ada yang mencapai *Mokkhadhamma* (kebebasan). Itu disebabkan karena semangat yang salah yang dinamakan *Micchā Vāyāma*.

  Akan tetapi Sang Maha Guru Junjungan kita juga mengembangkan semangat yang salah dalam waktu lama, terakhir kali Beliau berhasil mencapai penerangan sempurna diakibatkan karena

mengembangkan semangat yang benar, yang dinamakan *Sammā Vāyāma*.

SAMMĀ SATI

Sati adalah keingatan, perenungan, saat-saat munculnya pikiran, perhatian, kewaspadaan, kesadaran. Lawannya adalah melamun.

Namun kita memiliki pengetahuan yang baik, mempunyai kemampuan yang tinggi, memiliki pikiran yang tajam dan memiliki usaha serta semangat. Masih perlu menggunakan salah satu faktor untuk mengontrol diri sendiri yaitu *Sati*.

Apabila kita tidak mempunyai *Sati*, semua urusan akan mengalami kerugian dan kemungkinan dapat bangkrut.

Seorang yang tanpa *Sati* adalah seorang yang selalu lupa, diminta untuk berpikir dan memberi contoh tentang hal ini. Bahwa suatu kelupaan akan menyebabkan kerugian? Pasien lupa makan obat dan seorang dokter lupa akan pasien, bhikkhu dan samanera lupa akan Dhamma dan *Vinaya*, tentara dan penjaga lupa akan gilirannya, pelajar lupa tentang pengetahuan, raja lupa akan kewajibannya, misalnya lupa membayar pajak, penuntut dan terdakwa lupa ke pengadilan. Ini semua merupakan faktor yang menunjukkan tidak adanya *Sati*.

Seorang yang selalu tanpa *Sati* dinamakan *Sativipallasa* yang berarti keutuhan dari *Sati* yang tidak mampu mengontrol diri sendiri. Dalam urusan yang amat penting yaitu tentang timbul dan lenyap. Usaha atau keuntungan dan kerugian yang besar misalnya pelaksanaan *Samādhi Bhāvanā* di mana Sati diperlukan sekali.

Oleh sebab itu Sang Buddha Guru Junjungan kita mengajarkan agar kita selalu mengembangkan kesadaran atau Sati dengan sebaik-baiknya.

Ciri-ciri Sammā Sati:

A. Menurut arti yang tinggi (mendalam) adalah perenungan tentang 4 *Satipatthāna*, kesadaran yang didasari pada empat obyek, yaitu:
   a. Selalu merenungkan, menembus tentang *Kāya* (badan jasmani)
   b. *Vedānā* (perasaan)
   c. *Citta*
   d. *Dhamma*

   Murid-murid dapat menghafal dengan mudah bahwa: *Kāya, Vedanā, Citta, Dhamma.*

Cara-Cara perenungan menurut 4 *Satipatthāna* secara terinci akan diterangkan dalam kelompok Satipatthāna. Silakan melihat di kelompok tersebut, disini hanya diterangkan secara singkat sebagai berikut:

Prinsip mengenai perenungan tentang *Kāya*, merenungkan supaya dapat membayangkan tentang *Kāya* secara keseluruhan yaitu anggota badan jasmani secara mendalam serta berusaha untuk menghilangkan kesenangan dan ketidaksenangan tentang *Kāya* tersebut.

Prinsip mengenai perenungan tentang *Vedanā* (perasaan) merenungkan supaya dapat membayangkan tentang *Vedanā* secara keseluruhan dan lenyapnya *Sukha Vedanā* (perasaan bahagia), *Dukkha Vedanā* (perasaan menderita) dan *Upekkhā Vedanā* (perasaan seimbang) serta berusaha menghilangkan perasaan yang tenang dan ketidaktenangan.

Prinsip perenungan terhadap *Citta* (pikiran) yaitu perenungan untuk mengerti Citta secara keseluruhan adalah memperhatikan gerak gerik pikiran yang selalu berubah agar mengerti akan pikiran yang cenderung ke arah ketidaksenangan, kesenangan, ketidaktahuan yang Sebenamya kemudian berusaha menghilangkan perasaan senang dan tidak senang yang muncul dalam pikiran.

Prinsip perenungan terhadap Dhamma ialah merenungkan untuk melihat Dhamma itu sendiri, yang dimaksudkan adalah perenungan agar mengerti hal-hal yang muncul dalam pikiran misalnya *Nivarana* (rintangan batin) telah muncul dalam pikiran (lihat tentang pelajaran

mengenai *Panca Nivarana*) kemudian agar mengetahui tentang rintangan batin yang masih ada dan yang telah berhasil dilenyapkan.

Dalam hal ini adalah hampir sama mengenai perenungan terhadap pikiran tetapi bedanya adalah melihat pikiran, seperti yang telah diterangkan, yaitu melihat perubahan dari pikiran, sedangkan melihat dalam Dhamma adalah melihat bentuk- bentuk yang muncul dalam pikiran.

Secara singkat mewujudkan kesadaran dalam *Kāya, Vedanā, Citta, Dhamma* adalah *Sammā Sati* yang tinggi/kesadaran yang tinggi/maksud yang tinggi.

B. Maksud yang biasa artinya bekerja dengan perhatian, kewaspadaan, penuh dengan kesadaran dan tidak melamun.

SAMMĀ SAMĀDHI

Samādhi adalah kemantapan batin/pikiran. Para siswa akan mempelajari mengenai 5 *Kandha* dalam pelajaran tentang pengetahuan alam, tubuh kita yang terdiri dari 2 kelompok besar yaitu *Kāya* dan *Citta* (jasmani dan rohani) dan akan mengetahui tentang kepentingannya bahwa pikiran merupakan majikan dan badan jasmani sebagai pegawainya.

Magga/Jalan ke delapan ini merupakan prinsip pelaksanaan tentang *Citta* atau pikiran pada khususnya.

Dalam pelaksanaan yang ada hubungan dengan pikiran itu memerlukan banyak kegiatan (pekerjaan, aktivitas) misalnya: mencari pengetahuan, mencari kebaikan, mencari kecerahan untuk pikiran. Secara singkat adalah setiap orang mempunyai banyak aktivitas yang diperlukan untuk mengembangkan pikirannya.
Salah satu dalam kegiatan-kegiatan yang banyak, yang terpenting adalah perhatian, dalam pelaksanaannya mempunyai hubungan dengan pikiran.Dengan demikian tidak heranlah mengapa setiap orang harus

mewujudkan letak pikirannya, demikian halnya dengan barang yang akan digunakan, sebelum digunakan terlebih dahulu harus diletakkannya, contoh: dalam penggunaan gelas kita terlebih dahulu harus meletakkan gelas itu, demikian pula dengan meja, kita harus terlebih dahulu meletakkannya, pertunjukan tari-tarian, tinju maka kita harus meletakkan persiapan dahulu. Ini berarti bahwa letak merupakan salah satu pekerjaan.

Demikian pula kita memiliki pikiran, kita harus menggunakan pikiran dan kita harus pula meletakkan pikiran.

Meletakkan pikiran itu lebih sulit daripada meletakkan badan jasmani, meja ataupun kursi.

Disebabkan karena apa? Para siswa diminta untuk menjawab benar, dalam pelajaran tentang bagian *Panca Kandha* (lima kelompok halus dalam badan jasmani). Diterangkan bahwa pikiran merupakan keadaan abstrak, tidak dapat disentuh, tidak dapat diikat dengan tali, atau dengan apapun karena letak pikiran ini amatlah sulit. Salah satu caranya adalah menggunakan metode khusus untuk dapat meletakkan pikiran secara mantap, metode khusus ini dinamakan *Samādhi* yang pada dasarnya adalah meletakkan pikiran secara mantap.

Akan tetapi letak pikiran yang mantap, yang juga dinamakan *Samadhi*, ada yang meletakkannya salah dan ada juga yang benar. Dalam pelaksanaannya kita harus meletakkan Pikiran (*Samādhi*) secara benar yaitu *Sammā Samādhi*, tetapi sebaliknya janganlah melaksanakan secara keliru yaitu *Micchā Samādhi*.

Ciri-ciri Sammā Samādhi.

A. Menurut arti yang tinggi atau mendalam adalah berjhāna
   Yang dimaksudkan adalah pikiran mencapai suatu keadaan batin yang tenang. Metode pelaksanaannya adalah meninggalkan kesenangan dari apa yang disenangi, kemudian mencari tempat yang sunyi lantas mengolah pikiran sampai mantap (*Samādhi*). Pikiran akan mencapai suatu langkah yang tenang, hening yang

dinamakan Jhāna.Manfaat yang diperoleh dari berjhāna (hening) ini adalah pikiran secara bertahap menjadi bersih dari kekotoran batin (kilesa) hingga akhimya mencapai Nibbāna.

B. Arti yang umum/biasa/rendah adalah memantapkan Pikiran dengan berbuat kebajikan sesuai dengan usianya. Jangan membiarkan pikiran mengembara, melamun. Agar dapat bersamādhi dari permulaan adalah memusatkan pikiran atau mengontrol pikiran akan apa yang akan dikerjakan dan memusatkan pikiran pada satu objek yang ditentukan.

-oOo-

31.

Delapan Cara yang Menandai "Dhamma dan Vinaya"

Delapan Cara yang menandai apakah sesuatu merupakan *Dhamma* dan *Vinaya* dan apakah ia bukan merupakan *Dhamma* dan *Vinaya*.

Sesuatu Dhamma atau hal apapun juga jika untuk tujuan:
1. Merangsang indria-indria dan pikiran
2. Menambah penderitaan (*Dukkha*)
3. Memupuk kilesa
4. Ingin mencapai kedudukan lebih tinggi
5. Tidak puas dengan apa yang telah dimiliki, dengan kata lain, setelah memperoleh ini, ingin itu.
6. Terlalu banyak bergaul dengan teman-teman (hanya untuk para Bhikkhu).
7. Malas dan menghabiskan waktu dengan sia-sia.
8. Sukar dirawat/dilayani.

Maka hal-hal tersebut adalah bukan *Dhamma* atau *Vinaya* ataupun Ajaran Sang Arahanta Sammasambuddha.

Sebaliknya, Dhamma ini atau apapun juga jika untuk tujuan:
1. Mengurangi rangsangan indria-indria dan pikiran.
2. Menjadi bebas dari *Dukkha*.
3. Tidak memupuk kilesa (kekotoran-kekotoran batin).
4. Tidak ingin kedudukan apa-apa.
5. Yang puas dan bahagia-dengan apa yang telah dimiliki.
6. Hidup di tempat-tempat sunyi, jauh dari orang-orang lain (hanya untuk para Bhikkhu).
7. Usaha yang bersemangat.
8. Mudah dirawat/dilayani.

Maka *Dhamma* atau hal-hal tersebut adalah *Dhamma* dan *Vinaya* atau Ajaran Sang Guru Agung Arahanta Sammasambuddha.

A. Atthaka 23/288.

Maksud Umum

1. Dalam pelajaran yang terdahulu kita telah mempelajari pokok-pokok Dhamma yang terpenting seperti Empat Kesunyataan Mulia, yang merupakan dasar dan ajaran yang disampaikan oleh Sang Buddha. Jalan Utama Beruas Delapan yang merupakan cara hidup *Buddhamāmaka*, *Buddhamāmika*. kini kita akan menambah pelajaran tentang Dhammacariya yang lebih banyak, yang merupakan Dhamma mulia. Kita mengerti adanya suatu kebenaran, bahwa segala sesuatu di dunia ini selalu berpasangan, seperti ada gelap dan ada terang, ada dingin` dan ada panas, ada kebahagiaan dan ada penderitaan, ada barang yang asli dan ada barang yang palsu serta lain sebagainya.
   Kita sebagai pemakai barang-barang ini harus memeriksa secara teliti dan mendalam, kemudian membedakannya antara yang asli dan yang palsu. Barang yang asli kita harus memilikinya, dan yang palsu kita buang.

2. Demikian pula ajaran Sang Arahanta Sammasambuddha, merupakan ajaran yang asli dan benar serta sangat bermanfaat untuk mereka yang menjalankannya secara bersungguh-sungguh. Akan tetapi bila kita telah mempelajari ajaran yang benar maka lambat laun ajaran yang tidak benar, palsu, keliru akan datang bercampur menjadi satu. Mereka yang menjalankan ajaran palsu, keliru berarti mereka telah membuang waktu secara sia-sia.
   Contoh: Sang Arahanta Sammasambuddha mengajarkan kepada kita tentang Samādhi yang benar untuk memurnikan dan membersihkan pikiran tetapi di kemudian hari ada orang yang mengajarkan Samādhi untuk meramal atau memberikan nomor-nomor undian dan lain sebagainya. Berdasarkan hal-hal ini maka ada yang mengatakan bahwa melaksanakan ajaran Sang Arahanta Sammasambuddha akan menimbulkan pengertian *Samādhi* yang palsu.

Dalam ajaran agama, pengertian yang palsu ini dinamakan *Saddhamma Patirupa* atau ajaran yang palsu.

Bila di dalam agama telah timbul ajaran palsu atau *Saddhamma Patirupa* berarti pemeluk-pemeluknya telah melaksanakan dan mengolah yang palsu, yang akhirnya menimbulkan kemerosotan dalam keyakinan.

Karena hal inilah maka lambat laun agama itu pun akan menjadi merosot.

Munculnya *Sadhamma Patirupa* atau ajaran yang palsu itu dikarenakan banyak hal, misalnya:

- Pengajar itu tidak mengerti ajaran Buddha Dhamma yang sesungguhnya.
- Pengajar itu mempunyai tujuan untuk kepentingan diri sendiri, misalnya merubah ajaran yang telah ada demi memperoleh keuntungan.
- Pengajar itu mempunyai pikiran jahat terhadap agama Buddha. Misalnya: supaya para umat menjadi berkurang keyakinannya.
- Dan tujuan lainnya lagi.

3. Ceritanya:

Untuk menghindari salah pengertian pemeluk agama Buddha di waktu yang akan datang, maka apabila timbul masalah tentang apakah sesuatu bukan merupakan Dhamma Vinaya Sang Buddha? Untuk menjawab masalah ini dapatlah diceritakan hal berikut:

Pada suatu ketika ada seorang bhikkhuni bemama Mahāpajjapati Gotami menghadap Sang Buddha di Gotagarasala yang terletak di hutan Mahāvana dan ia menanyakan masalah, bagaimana cara menentukan apabila seseorang menanyakan: Apakah ini Dhamma Sang Buddha ataukah Vinaya Sang Buddha. Sang Bhagavā menunjukkan Dhamma dan Vinaya melalui delapan cara ini.

4. Penjelasan

Pelajaran tersebut diambil dari kitab suci Gotamisutta yang dibagi

dalam 2 bagian yang agak sulit untuk dimengerti tetapi melalui penjelasan umum dapat dijelaskan sebagai berikut.

Delapan Cara yang menandai Dhamma dan Vinaya:

1. Merupakan Cara untuk mengalahkan nafsu indria (bukan merupakan ajaran untuk menjadi budak nafsu indria).
2. Merupakan ajaran untuk menghimbau agar orang terhindar dari Dukkha (bukan merupakan ajaran untuk mereka menjadi lupa diri dan kemudian tenggelam dalam Dukkha).
3. Merupakan ajaran untuk menghindari Kilesa (bukan merupakan ajaran untuk memupuk pikiran jahat).
4. Merupakan ajaran untuk menunjang keinginan belajar dan bekerja (bukan merupakan ajaran untuk memupuk keinginan mencari kedudukan lebih tinggi).
5. Merupakan ajaran untuk menunjang kepuasan, merasa puas dengan apa yang telah dimilikli oleh diri sendiri (bukan merupakan ajaran untuk memupuk keserakahan).
6. Merupakan ajaran untuk menjamin ketertiban dan kedamaian (bukan merupakan ajaran untuk berbuat keributan dalam masyarakat).
7. Merupakan ajaran untuk menunjang semangat dan usaha (bukan merupakan ajaran untuk menjadi malas).
8. Merupakan ajaran untuk menunjang seseorang menjadi orang yang mudah dilayani dan diperingati (bukan merupakan ajaran untuk menjadikan seseorang yang susah dirawat dan dilayani).

-o0o-

32.
Cha Dhātuyo (6 Unsur)

Ke Enam unsur-unsur itu adalah:

1. *PATHAVI DHĀTU* - Unsur tanah (padat)
2. *ĀPO DHĀTU* - Unsur air
3. *TEJO DHĀTU* - Unsur api
4. *VĀYO DHĀTU* - Unsur udara
5. *ĀKĀSA DHĀTU* - Unsur ruang; ruang kosong di dalam badan jasmani.
6. *VIÑÑĀṆA DHĀTU* - Unsur yang dapat mengetahui sesuatu kesadaran.

M-III-31; Vbh 722172

MAKSUD UMUM

Dalam pelajaran pertama, siswa-siswa telah mengetahui rencana pelajaran Dhamma. Untuk memudahkan dalam memberikan pengertian maka Dhamma dibagi dalam 3 bagian, dari 3 bagian itu rupanya para siswa lebih tertarik pada bagian Ilmu Pengetahuan Alamiah (*Natural Knowledge*) dibandingkan dengan bagian lain.

Ilmu Pengetahuan Alamiah ini juga dibicarakan oleh agama lain sebab ilmu ini mengenai dunia, juga mengenai sesuatu yang berhubungan dengan kita sendiri. Demikian alasannya mengapa hal ini dibicarakan lebih dahulu.

Tempat yang kita pijak setelah dilahirkan ini adalah dunia yang terdiri dari tanah, gunung, laut, pohon dan segala macam barang lainnya termasuk manusia dan macam-macam binatang. Asal mula dunia telah diajarkan oleh semua agama, terutama agama yang terkemuka, seperti:

- Agama Kristen mengajarkan bahwa dunia diciptakan oleh Yehowa.

- Agama Islam mengajarkan bahwa dunia diciptakan oleh Allah.
- Agama Hindu (Brahmana) mengajarkan bahwa dunia diciptakan oleh Brahma. Semua agama tersebut juga mengatakan bahwa Tuhan menciptakan manusia dan dunia beserta isinya.

Lain halnya dengan agama Buddha yang mengajarkan bahwa dunia beserta semuanya terbentuk karena campuran *Dhātu* (unsur). Unsur padat yang bertumpuk- tumpuk membentuk tanah, unsur cair yang mengalir deras membentuk sungai, demikian pula halnya dengan pohon, gunung, batu, meja, bumi, binatang bahkan badan jasmani manusia pun adalah campuran dari bermacam-macam *Dhātu* (unsur). Bila campuran-campuran itu dipisahkan maka akan mengakibatkan kehancuran.

ARTI DARI DHĀTU (UNSUR)

Dhatu berarti barang asli dari setiap fenomena, dalam dunia Ilmu Pengetahuan dinamakan elemen/unsur.

Jadi, semua macam barang yang nampak di sekeliling kita ini terbentuk karena campuran dari bermacam-macam unsur. Andaikata kita memisahkan barang campuran itu maka akan tampak barang aslinya, barang asli itulah yang dinamakan Dhātu.

Contoh: Sebutir buah jeruk jika diperas sampai kering akan menjadi hancur terpisah- pisah, ada yang berbentuk padat dan juga ada yang berbentuk cair. Bentuk padat ini dinamakan *Pathavi Dhātu* dan bentuk cair ini disebut *Āpo Dhātu*.

Setelah menganalisa unsur yang asli ini, Sang Buddha mengajarkan pada kita bahwa segala barang asli yang ada di dunia ini bersumber pada 6 unsur yang disebut *Chā Dhātuyo/Enam Dhātu*. Keenam unsur ini tertera dalam tabel berikut, diterangkan dalam bahasa Indonesia, Inggris bahkan dengan istilah-istilah Ilmu Pengetahuan.

Pathavi Dhatu	Apo Dhatu	Tejo Dhatu	Vajo Dhatu	Akasa Dhatu	Vinnana Dhatu
Unsur Padat	Unsur Air	Unsur Api	Unsur Udara	Unsur Ruang, Ruang Kosong	Unsur yang Dapat Mengetahui Sesuatu Kesadaraan
Solid	*Liquid*	*Heating*	*Blowing*	*Air (Oxygen)*	*Mind-Consciousness*

CARA PENGGUNAAN DARI UNSUR-UNSUR

Dari ke enam *Dhātu* (unsur) tersebut, dalam penggunaannya, agama Buddha membagi menjadi 2 maksud, yaitu:

a. *Dhātu* nomor 2 sampai dengan *Dhātu* nomor 6 menerangkan semua *Dhatu* atau unsur yang ada didunia secara keseluruhan.
b. *Dhātu* nomor 1 sampai dengan *Dhātu* nomor 4, menerangkan *Dhātu* yang kasar, yang dapat dirasakan oleh masyarakat dan berguna sebagai objek dalam latihan *Samādhi* (kemantapan pikiran, ketenangan pikiran serta perdamaian pikiran). Empat *Dhātu* itu dapat juga disebut Empat *Dhātu Kammaṭṭhāna*, dan berguna sebagai perenungan dalam melaksanakan *Kammaṭṭhāna*. Keempat *Dhātu Kammaṭṭhāna* ini akan dipelajari dalam bagian *Dhammacariya* (Dhamma pembentuk sifat kepribadian di masa yang akan datang).

Dalam mempelajari *Dhātu* (unsur) ini perlu untuk diketahui bahwa agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan mempunyai prinsip yang sama yaitu semua fenomena terdiri atas beberapa macam unsur, namun dalam penggunaannya mempunyai perbedaan. Ilmu Pengetahuan mengemukakan banyak *Dhātu* (unsur) tanpa menyadari akan campuran dari *Dhātu* (unsur) tersebut bahkan menambahkannya terus menerus hingga berjumlah ratusan *Dhātu* (unsur), misalnya; tidak menyadari bahwa emas, besi dan lain sebagainya terdiri dari beberapa campuran unsur di dalamnya, sedangkan agama Buddha sejak zaman Sang

Buddha telah mengemukakan bahwa setiap benda itu terdiri dari bermacam-macam campuran yang masing-masing dapat dianalisa.

Perbedaan ini bukanlah menunjukkan ketidakcocokan antara agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan, melainkan maksud dan tujuanlah yang menimbulkan adanya perbedaan-perbedaan itu. Ilmu Pengetahun yang mempelajari unsur (*Dhātu*) ini untuk metode dalam memproduksi barang, sedangkan agama Buddha mempelajari unsur (*Dhātu*) sebagai objek latihan *Citta* (Pikiran) dalam menganalisa *Dhātu* (Unsur) secara mutlak dan terinci yang akhirnya memperoleh kesadaran akan adanya 6 *Dhātu*.

ARTI DARI MASING-MASING DHĀTU

A. *PAṬHAVI DHĀTU*

Berarti unsur padat yang mutlak, yang terbentuk bukan karena pengaruh dari *Dhātu* (unsur) lain.

Es bukanlah unsur padat karena es terbentuk oleh *Dhātu* (unsur) lain. Apabila es itu dicairkan maka akan mencair membentuk unsur cair, jadi es tidak tergolong kedalam *Paṭhāvi Dhātu*.

B. *ĀPO DHĀTU*

Berarti unsur cair yang alamiah, seperti halnya dengan es yang dibentuk dari unsur cair, bila dicairkan kembali akan berubah menjadi air.

C. *TEJO DHĀTU*

Berarti unsur api. Menurut pengertian yang umum, unsur api itu pasti menghasilkan panas, rasa panas ini tidak dapat terlihat melainkan harus disentuh langsung pada sumbernya atau digunakan. Demikian pula halnya dengan panas yang ada dalam *Kāya* (badan jasmani), untuk mengetahuinya kita harus menyentuh atau bila kita sendiri yang sakit sudah tentu kita sendirilah yang merasakannya. Para ilmuwan menggunakan alat pengukur panas untuk mengetahui besarnya tekanan panas di angkasa. Begitu pula pada korek api terdapat *Tejo Dhātu*, *Tejo Dhātu* ini tidak nampak kecuali bila sumber

panas yang di bagian sisi disentuh, secara otomatis akan menimbulkan nyala api, nyala api yang tampak ini disebut *Aggi*.

D. *VĀYO DHĀTU*

Berarti unsur halus yang tergantung bebas dalam ruang kosong, biasanya unsur ini dikenal dengan sebutan angin. *Vāyo Dhātu* ini dapat dirasakan bila adanya aksi dari unsur lain, seperti angin yang timbul karena adanya kipas angin yang digerakkan oleh listrik.

E. *ĀKĀSA DHĀTU*

Berarti salah satu unsur yang halus, terdapat di dalam ruang kosong daripada jenis *Dhātu* yang lain. Banyak orang yang bingung akan pengertian *Vāyo Dhātu* dengan *Ākāsa Dhātu*, umumnya mereka menganggap *Akasa* Dhātu itu adalah unsur yang selalu berada di ruang kosong, tapi kenyataannya *Ākāsa* adalah *Dhātu* yang bersifat halus, tembus cahaya, tidak berwarna dan tidak selalu memenuhi ruang kosong. Dalam kamar kaca yang tertutup rapat tidak mengandung *Ākāsa*, orang yang diam di dalamnya tidak dapat bertahan lama karena ruang tersebut hampa udara sehingga tidak dapat bernafas.

Ruang yang tanpa *Ākāsa* ini dinamakan *Avakasa.* Demikian pula halnya di angkasa ini (langit) hanya 60 mil (kurang lebih 095.580 k.m) dari permukaan bumi terdapat *Ākāsa*, lebih dari jarak tersebut *Ākāsa* sedikit sekali bahkan tidak ada sama sekali. Para astronot jika menuju satelit harus melalui daerah *Ākāsa* dan *Avakasa*. Alam mengarungi daerah *Avakasa* ini mereka harus membawa tabung *Ākāsa* yang berisi udara untuk membantu kelanjutan nafas mereka di ruang hampa udara (*Avakasa*), *Ākāsa* dalam tabung ini biasanya lebih dikenal dengan sebutan tabung oksigen.

Ākāsa itu merupakan *Dhātu* karena mempunyai berat, pembuktiannya dapat dilihat dari beratnya timbangan suatu bola yang telah diisi *Ākāsa* dengan bola yang tanpa *Ākāsa*, ternyata bola yang diisi *Ākāsa* lebih berat. Ini membuktikan bahwa *Ākāsa* itu mempunyai berat namun bersifat ringan.

F. *VIÑÑĀṆA DHĀTU*

Berarti jiwa yang mempunyai *Citta* atau kesadaran pikiran (batin). *Viññāṇa Dhātu* ini sangat penting untuk dipelajari karena pada saat ini masyarakat terbagi 3 dalam menanggapinya, yaitu;

a. Mereka yang percaya akan adanya *Viññāṇa*
b. Mereka yang tidak percaya akan adanya *Viññāṇa*
c. Mereka yang ragu-ragu/bingung akan adanya *Viññāṇa*

Viññāṇa Dhātu adalah *Dhātu* (unsur) yang mengetahui adanya sesuatu (unsur kesadaran), unsur ini hanya terdapat pada manusia dan pada binatang yang masih hidup.

Viññāṇa Dhātu ini disebut juga *Nama Dhamma* yaitu unsur yang nampak karena adanya *Nama* (batin), unsur ini tidak berbentuk namun dapat membentuk seseorang menjadi tahu lebih lanjut akan sesuatu hal, seperti mengetahui lebih lanjut tentang ajaran (Dhamma).

Bagaimanakah cara untuk membuktikan adanya kesadaran itu? Kesadaran itu telah diajarkan Sang Buddha kepada kita dengan menggunakan barang-barang. Beliau mengajarkan bahwa di dunia ini terdapat 2 jenis barang, yaitu:

1. Barang yang berjiwa (*Saviññanaka Saṅkhāra*) seperti: manusia, anjing, gajah, harimau dan binatang lainnya mempunyai perasaan senang, sedih, marah.
2. Barang yang tidak berjiwa (*Aviññanaka Saṅkhāra*) seperti: batu, kertas, kursi dan lain sebagainya tidak mempunyai perasaan-perasaan seperti di atas.

Berdasarkan pembagian ini maka kita menyadari adanya *Viññāṇa Dhātu*. Dalam diri manusia yang masih hidup, masih terdapat rasa marah, gembira dan lain-lain, sedangkan mereka yang sudah mati walaupun masih mempunyai jasmani yang lengkap/utuh tapi tidak mempunyai rasa. Ini berarti *Viññāṇa* hanya dimiliki makhluk hidup. Besar kecilnya Viññāṇa itu tidak sama, tergantung pada kwalitas Viññāṇa masing-masing, ada manusia yang mempunyai *Viññāṇa*

(kesadaran) tinggi yang selalu mempunyai keinginan untuk menambah ilmu pengetahuan sebanyak mungkin, sebaliknya ada juga manusia yang kesadaranya tidak begitu tinggi, mereka tidak mau belajat sehingga sesuatu yang perlu untuk diketahui menjadi tidak diketahui sama sekali. Berdasarkan keterangan ini maka dapat dikatakan bahwa:

Viññāṇa Dhātu **(unsur** ***Viññāṇa*****/unsur kesadaran) terdapat pada semua makhluk hidup.**
Tinggi rendahnya ***Viññāṇa*** **pada setiap makhluk hidup tidaklah sama.**

-o0o-

33.

Panca Khanda

Panca berarti lima
Khanda berarti kelompok, jenis.
Panca Khanda berarti lima kelompok.

Kita telah mempelajari tentang enam unsur yang ada di dunia, yaitu unsur padat, unsur air, unsur api, unsur udara, unsur ruang dan unsur kesadaran. Telah diketahui bahwa semua benda terbentuk karena adanya campuran dari unsur-unsur tersebut, besar kecilnya kualitas dari unsur-unsur tersebut tidaklah sama, ada yang dapat bertahan lama dan ada pula yang tidak dapat bertahan lama.

Pada pelajaran kali ini kita akan membicarakan tentang *Attabhāva* yaitu kehidupan dari manusia, baik pria, wanita, dewasa maupun anak-anak. Seperti telah kita ketahui bahwa kehidupan kita sebagai umat manusia ini terdiri dari 2 bagian utama, yaitu:

1. Badan jasmani
2. Batin.

Dalam bahasa Pali badan jasmani ini oleh Sang Buddha disebut *Kāya* (dalam bahasa Inggris disebut *'body'*) sedangkan batin disebut *Citta* (dalam bahasa Inggris disebut *'mind'*).

Kāya dan *Citta* ini terdiri dari 5 kelompok kehidupan yang disebut *Panca Khanda*, yaitu:

1.	*Rūpa*	disingkat RU	*Rūpa (Kāya)*
2.	*Vedanā*	disingkat VE	
3.	*Saññā*	disingkat SAN	
4.	*Saṅkhāra*	disingkat SANG	*Nāma (Citta)*
5.	*Viññāṇa*	disingkat VI	

RŪPA

Rūpa merupakan sesuatu yang berbentuk, yang dimaksud disini adalah badan jasmani dari ujung rambut sampai ujung kuku berikut hal-hal lainnya yang ada dalam tubuh, seperti: pernapasan, suara, rasa panas dan lainnya lagi.

Dalam istilah agama Buddha rasa panas itu disebut *Tejo Dhātu*, ada tidaknya serta tinggi rendahnya *Tejo Dhātu* itu dapat dirasa dengan jalan menyentuh atau dengan menggunakan termometer (alat pengukur suhu). Dengan demikian dapatlah disimpulkan bahwa:

Rūpa merupakan gabungan dari:
1. *Pathavi Dhātu*
2. *Āpo Dhātu*
3. *Tejo Dhātu*
4. *Vāyo Dhātu*
5. *Ākāsa Dhātu*.

Nāma merupakan *Viññāṇa Dhātu*, berada dalam tubuh dan tidak dapat dilihat dari luar. Viññāṇa Dhātu ini meliputi *Citta* (batin), *Mano* (pikiran), *Viññāṇa* (kesadaran) dan *Hadaya* (jantung).
Nama ini terdiri dari:

VEDANĀ

Vedanā dalam bahasa Indonesia berarti perasaan, baik perasaan bahagia pada badan jasmani (*Kāyika Sukha*) maupun pada batin (*Cetasika Sukha*), perasaan Dukkha pada badan jasmani (*Kāyika Dukkha*) maupun pada batin (*Cetasika Dukkha*) serta perasaan yang netral (*Abbayakata*) yaitu tidak adanya perasaan *Sukha* maupun *Dukkha*. Secara singkat pengertian *Vedana* adalah sebagai berikut:
Badan jasmani dan batin akan mengalami kebahagiaan (*Sukha*), penderitaan (*Dukkha*) dan perasaan netral (*Abbayakata*).

SAÑÑA

Sañña dalam bahasa Indonesia berarti penyerapan, keingatan akan sesuatu, misalnya: ingat akan suara seseorang, Merasakan sentuhan-

sentuhan dan perasaan-perasaan lainnya yang muncul di dalam batin.

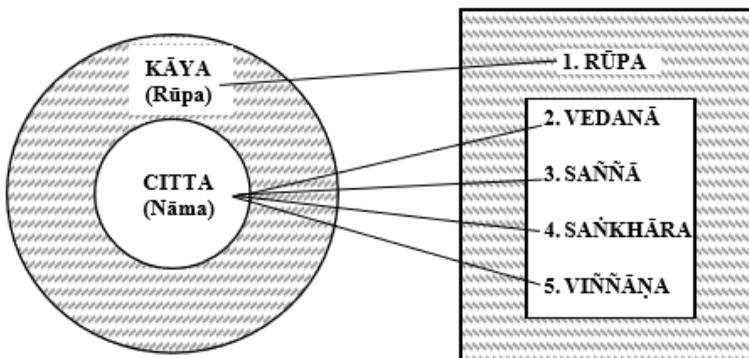
SAṄKHĀRA

Saṅkhāra dalam bahasa Indonesia berarti bentuk-bentuk pikiran. Apakah bentuk pikiran yang baik (*Kusala*), yang jahat (*Akusala*) atau yang netral (*Abbayakata*) tetap saja dikatakan *Saṅkhāra*.

VIÑÑĀṆA

Viññāṇa dalam bahasa Indonesia berarti kesadaran, baik yang timbul karena :

- adanya suara yang kontak melalui telinga,
- adanya bau yang kontak melalui hidung, adanya rasa yang kontak melalui lidah,
- adanya sentuhan yang kontak melalui anggota badan, adanya perasaan yang kontak melalui batin.

Untuk memperjelas pengertian akan *Nāma* dan *Rūpa*, maka pada gambar berikut, terlampir suatu diagram yang menerangkan keduanya ini. Semoga dengan diagram berikut ini para siswa sekalian memperoleh pengertian akan kehidupan kita ini yang hanya terdiri dari 2 bagian, yaitu *Nāma* dan *Rūpa*. Bila dianalisa lebih lanjut maka akan nampak 5 kelompok (5 *Khanda*) yang juga disebut *Panca Khanda*.

Keterangan dari masing-masing Khanda.

Berdasarkan gambar yang telah diberikan, tampaklah jelas bahwa kelima *Khanda* itu dapat disingkat menjadi 2. *Rūpakhanda* tetap sebagai *Rūpa*, sedangkan *Vedanā*, *Saññā*, *Saṅkhāra*, *Viññāṇa* disingkat menjadi *Nāma*.

RŪPAKHANDA

Merupakan *Khanda* yang pertama berarti tubuh yang terdiri dari daging, Darah, kulit, tulang dan lain sebagainya. Menurut pelajaran Cha Dhātuyo yang baru lalu, bagian-bagian itu merupakan paduan dari unsur padat, cair, api, angin, sedangkan unsur udara (*Ākāsa Dhātu*) telah termasuk dalam unsur angin (*Vāyo Dhātu*).

Postur tubuh seseorang ditentukan oleh besar kecilnya porsi dari *Dhātu-dhātu* tersebut.

VEDANĀ

Vedanā berarti perasaan yang timbul pada waktu *Citta* (pikiran) menerima 'respon' terhadap adanya suatu kontak kita, baik perasaan bahagia pada badan jasmani maupun batin, perasaan *Dukkha* pada badan jasmani maupun batin serta perasaan yang netral (*Abbayakata*).
Dalam bidang pekerjaan, kemampuan *Citta* (pikiran) menerima respon ini mempunyai peranan yang penting, karena membuat seseorang mempunyai prinsip dan berani, demikian pula sebaliknya bila *Citta* (pikiran) tidak mampu menerima respon maka akan membuat seseorang menjadi takut dan lain-lainnya lagi.

SAÑÑA

Saññā berarti penyerapan yang muncul pada batin karena adanya suatu kontak, misalnya penyerapan akan sesuatu yang pernah dilihat, didengar, disentuh dan lain-lain. Tinggi rendahnya kekuatan penyerapan tiap individu tidaklah sama, ada yang mempunyai Saññā (penyerapan), baik, cukup baik bahkan kurang baik.

SAṄKHĀRA

Saṅkhāra yang berarti bentuk-bentuk pikiran itu secara singkat dapat dikatakan pikiran saja, baik pikiran yang baik, buruk maupun yang netral.

Pikiran yang dinamakan *Saṅkhāra* ini adalah bekerjanya *Citta* (pikiran) dalam segala hal, seperti pikiran untuk jalan, lari, bicara dan sebagainya. Demikian pula halnya dengan *Saṅkhāra* dari tiap-tiap orang tidaklah sama, ada yang mempunyai pikiran cepat, lambat, dalam, baik ataupun bersahabat. Melalui testing semacam ini umpamanya: 15 + 21 + 123 + 276 + 82 + 222 = ? kita dapat melihat cepat atau lambat daya pikir seseorang.

VIÑÑĀṆA

Viññāṇa berarti kesadaran yang timbul pada saat anggota tubuh berhubungan dengan sesuatu, misalnya:

- mata kontak dengan sesuatu bentuk
- badan jasmani kontak dengan sentuhan
- telinga kontak dengan suara
- hidung kontak dengan bau-bauan
- pikiran kontak dengan situasi.

Seperti telah dijelaskan terdahulu bahwa adanya *Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāṇa* itu disebabkan bekerjanya *Citta*, atau dapat dikatakan juga karena adanya aksi dari *Citta* sedangkan *Citta* merupakan sesuatu yang alami.

Pemakaian kata *Viññāṇa* ini mengandung 2 fungsi yang sama, yaitu:

1. *Viññāṇadhātu* yang berarti sesuatu yang berbentuk, dalam hal ini dapat diibaratkan sebagai sebuah lampu.
2. *Viññāṇakhanda* yang berarti sesuatu yang dapat diketahui, dalam hal ini dapat diibaratkan sebagai sinar/cahaya lampu.

Demikian pula halnya dengan lampu baterei, bila tombolnya ditekan maka akan memancarkan suatu sinar/cahaya dan bila tombol dilepas maka sinar pun padam. *Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāṇa* ini dapat

diibaratkan sebagai sinar/cahaya sedangkan *Citta* dapat diibaratkan sebagai kerangka/raga dari lampu baterei itu.

Pada orang yang sedang tidur, *Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāṇa* tidak bekerja (padam) tapi *Citta* tetap ada.

Seseorang yang akan meninggal bila *Citta* (pikiran)-nya penuh dengan kekotoran batin (kilesa) maka *Citta* itu akan keluar dari badan jasmani kemudian pindah pada kehidupan yang lain, yang sesuai dengan baik buruknya pikiran pada saat itu. Apabila *Citta* orang tersebut bebas dari kekotoran batin (kilesa) maka ia tidak akan pindah pada kehidupan lain, berarti tidak akan mengalami tumimbal lahir lagi, *Nibbāna* telah tercapai.

Berdasarkan keterangan-keterangan ini semua, maka dapat disimpulkan bahwa fungsi dari batin itu adalah:

- Menerima suatu kontak
- Mengingat kontak tersebut
- Memikirkan kontak tersebut
- Mengetahui kontak tersebut.

-o0o-

34.

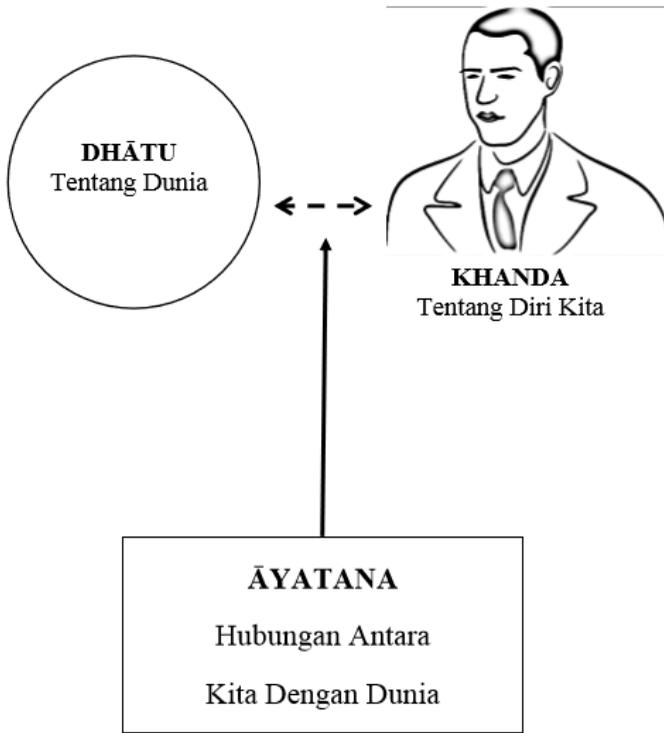
Enam Āyatana

Enam *Āyatana* atau enam landasan indria ini dibagi menjadi 2, yaitu:

1. Enam Landasan Indria Dalam, yang terdiri dari:
   a. *CAKKHU* - MATA
   b. *SOTA* - TELINGA
   c. *GHĀNA* - HIDUNG
   d. *JIVHĀ* - LIDAH
   e. *KĀYA* - BADAN JASMANI
   f. *MANO* - PIKIRAN

2. Enam Landasan Indria Luar, yang terdiri dari:
   a. *RŪPA* - BENTUK YANG DAPAT DILIHAT
   b. *SADDA* - SUARA
   c. *GHANDHA* - BAU-BAUAN
   d. *RASA* - RASA
   e. *PHOṬṬHABBA* - OBJEK YANG KONTAK DENGAN BADAN JASMANI (SENTUHAN)
   f. *DHAMMA* - OBJEK/HAL YANG TIMBUL DI DALAM PIKIRAN

Apakah para siswa sekalian masih ingat akan pelajaran lalu mengenai *Dhātu* yaitu yang membuat kita tahu tentang dunia (*Loka*) serta pelajaran mengenai *Khanda* yaitu pelajaran mengenai *Attabhāva* atau terbentuknya kehidupan ini. Setelah kita mengetahui semuanya ini, maka sadarlah kita bahwa hidup di dunia ini tidak cukup bahagia bila hanya mengetahui sebagian sajadari setiap hal.

Dalam pelajaran kali ini kita akan mempelajari hubungan penting antara kita dengan dunia yang terlihat dalam gambar berikut:

MANFAAT MEMPELAJARI ĀYATANA

Para siswa sekalian akan merasa heran akan pelajaran mengenai indria-indria itu karena kita bukanlah seorang dokter yang bisa memahami indria-indria itu dengan jelas. Namun begitu, sebenamya anggota badan jasmani itu dapat diumpamakan sebagai guru spiritual yang dapat mempengaruhi *Citta*.

Seperti telah kita ketahui bersama bahwa semua benda ilmu pengetahuan mempunyai genggaman sebagai alat penghubung. Dalam aliran listrik, genggaman atau tombol tersebut berguna sebagai alat mengalirkan atau memutuskan arus sehingga dalam keadaan tertentu listrik dapat dihentikan demi mencegah hal-hal yang berbahaya, sebaliknya bila tanpa tombol tersebut rumah akan selalu dalam keadaan bahaya karena dapat menimbulkan kebakaran. Sedangkan pada mesin

dikenal dengan sebutan 'kopling'. Bila fungsi genggaman ini tidak diketahui maka pengemudipun akan mendapat bahaya. Demikian pula halnya dengan radio, ada tombol untuk menghidupkan Begitu pula kiranya dengan tubuh kita ini dapat diumpamakan sebagai mesin khusus (*Sarirayatana*) yang mempunyai sambungan atau tombol-tombol khusus yang dibuat oleh alam untuk berhubungan dengan dunia, sambungan ini disebut *Āyatana.*

Seorang pemilik tubuh yang tidak menyadari akan fungsi dari *Āyatana* tidak akan dapat menerima kepentingan dari luar karena tidak mengetahui letak alat sambungan atau letak alat penghubung. Demikian pula halnya bila terjadi rongrongan nafsu keinginan, orang tersebut akan menderita karena tidak tahu bagaimana menghentikannya hidupkan dan mematikan radio tersebut akan menderita karena tidak tahu bagaimana menghentikannya.

ARTI DARI ĀYATANA

Āyatana adalah enam landasan indria yang dapat dibagi menjadi dua yaitu:

A. Enam *Āyatana* Dalam (Enam Landasan Dalam), terdiri dari:
   1. *CAKKHU* (Mata)
      Syaraf di dalam bola mata yang dapat melihat bermacam-macam Rūpa. Syaraf ini disebut *Cakkhu Pasāda*
   2. *SOTA* (Telinga)
      Syaraf di dalam lubang telinga yang dapat mendengar suara. Pengertian Sota disini bukan berarti daun telinga, melainkan syarafnya yang juga dapat disebut *Sota Pasāda*
   3. *GHĀNA* (Hidung)
      Syaraf di dalam hidung yang dapat mencium bau-bauan. Syarat ini disebut *Ghāna Pasāda*.
   4. *JIVHĀ* (Lidah)
      Syaraf lidah yang dapat merasakan rasa. Syaraf ini disebut *Jivhā Pasāda*.
   5. *KĀYA* (Tubuh)
      Syaraf yang merasakan adanya sentuhan antara badan jasmani dengan benda-benda di luar tubuh. Syaraf ini berada di seluruh

badan jasmani kecuali gigi, kuku dan rambut tidak mempunyai syaraf perasa. Syaraf ini disebut *Kāya Pasāda*.

6. MANO (Pikiran) Citta.

Enam Landasan Dalam ini berarti juga Enam Indria yang mempunyai fungsi khusus yaitu Enam Indria yang tiap bagiannya mempunyai fungsi tersendiri, mata tidak dapat berfungsi untuk lain hal selain melihat. Demikian pula halnya dengan landasan yang lain. Keenam landasan ini disebut dengan istilah lain pula, yang masing-masing menggunakan kata indria, yaitu:

CAKKHUNDRIYA	-	MATA
SOTINDRIYA	-	TELINGA
GHĀNINDRIYA	-	HIDUNG
JIVHINDRIYA	-	LIDAH
KĀHINDRIYA	-	TUBUH
MANINDRIYA	-	PIKIRAN

B. Enam *Āyatana* Luar (Enam Landasan Luar), yaitu indria-indria yang ada di luar badan jasmani tapi dapat menghubungkan *Āyatana* Dalam dengan segala macam yang ada di dunia sehingga menimbulkan kontak antara Enam *Āyatana* Dalam dengan dunia luar. Keenam *Ayatana* Luar ini adalah:

a. *RŪPA* (Bentuk)
   sesuatu bentuk yang dapat dilihat dengan mata.
b. *SADDA* (Suara)
   sesuatu yang dapat didengar melalui *Sota*.
c. *GHANDHA* (Bau-bauan)
   sesuatu yangdapat dicium melalui *Ghāna*.
d. *RASA* (Rasa)
   sesuatu yang dapat dirasakan melalui *Jivhā*.
e. *PHOṬṬHABBA* (Sentuhan)
   sesuatu yang dirasakan karena ditimbulkan oleh *Kāya*.
f. *DHAMMA* (Bentuk-bentuk pikiran)
   sesuatu yang diciptakan oleh pikiran (*Citta*).

PENYESUAIAN ĀYATANA DENGAN TUBUH MANUSIA.

Sesuai dengan keterangan-keterangan terdahulu, kita menyadari bahwa badan jasmani manusia yang terbentuk oleh alam sesuai dengan fungsinya masing-masing dan juga demi memperoleh mata pencaharian benar serta perkembangan batin yang suci dan bersih. Syaraf-syaraf dari indria-indria tersebut berada pada tempat yang sesuai, tidak berada pada sembarang tempat. Seperti halnya pada rambut, gigi, dan kuku tidak mempunyai syaraf sehingga pada waktu dipotong tidak menimbulkan sakit. Selain itu ada juga syaraf yang kasar, yang dapat menahan segala sentuhan pada diri kita, seperti syaraf pada telapak kaki.

Berkenaan dengan hal-hal ini semua maka Sang Buddha bersabda:

> **"*Kiccho Manussa Patilābo*"** - yang artinya sungguh sulit untuk dilahirkan sebagai manusia.

Dengan demikian kita pun seharusnya bisa memanfaatkan indria yang kita miliki dengan sebaik-baiknya.

HUBUNGAN ANTAR ĀYATANA

Untuk memudahkan ingatan tentang hubungan *Āyatana* Dalam dengan *Āyatana* Luar maka sebaiknya mengingat hubungan tersebut:

CAKKHU	berhubungan dengan	*RŪPA*
SOTA	berhubungan dengan	*SADDA* (Suara)
GHĀNA	berhubungan dengan	*GHANDA* (Bau)
JIVHĀ	berhubungan dengan	*RASA*
KĀYA	berhubungan dengan	*PHOṬṬHABBA* (Sentuhan)
MANO	berhubungan dengan	*DHAMMARAMMANA*

PENGANTAR UNTUK MEMPRAKTEKKAN DHAMMA

Dalam mempergunakan indria-indria tersebut yang perlu kita perhatikan pula adalah perawatan dan pengontrolan terhadap Enam Indria Dalam sehingga selalu dapat berfungsi dengan baik, tidak menimbulkan penderitaan ataupun kerugian pada *Citta* (pikiran).

Seluruh syaraf mempunyai fungsi yang sama pentingnya, mereka saling bergantung dalam menyelamatkan kehidupan kita, misalnya bila sedang duduk di dalam hutan, tiba-tiba muncul seekor harimau dan menghampiri kita, maka secara refleks mata kita melihat kemudian dengan melalui syaraf melaporkan pada batin agar segera lari. Apabila harimau tersebut masih jauh dan berada di belakang kita maka melalui syaraf pendengaran kita dapat mengetahuinya. Andaikata harimau itu diam, duduk bersimpuh, tidak bergerak maka syaraf penciumanlah yang melaporkan pada batin, dan dengan segera batinpun mengatur cara-cara untuk meloloskan diri.

Lain halnya dengan seseorang yang tidak dapat mengontrol diri selalu terbius oleh sesuatu hal hingga akhirnya selalu berada dalam bahaya, seperti seseorang yang pikirannya terlena pada nyanyian, suara manusia, minuman keras.

Pengertian-Pengertian yang telah dijelaskan di atas merupakan pengertian yang berdasarkan pada ajaran agama Buddha.

-o0o-

35.

Samphassa (Kontak) – Viññāṇa (Kesadaran) – Vedanā (Perasaan)

ENAM VIÑÑĀṆA (Enam Indria Kesadaran)

Enam Indria Kesadaraan itu terdiri dari:

1. *CAKKHU VIÑÑĀṆA*
   Kesadaran mata; timbul karena adannya kontak antara mata dengan bentuk (*Rupa*).
2. *SOTA VIÑÑĀṆA*
   Kesadaran telinga; timbul karena adanya kontak antara telinga dengan suara.
3. *GHĀNA VIÑÑĀṆA*
   Kesadaran hidung; timbul karena adanua kontak antara hidung dengan bau- bauan.
4. *JIVHĀ VIÑÑĀṆA*
   Kesadaran lidah; timbul karena adanya kontak antara lidah dengan rasa.
5. *KĀYA VIÑÑĀṆA*
   Kesadaran badan jasmani; timbul karena adanya kontak badan jasmani dengan sentuhan-sentuhan.
6. *MANO VIÑÑĀṆA*
   Kesadaran pikiran; timbul karena adanya kontak pikiran dengan hal-hal (segala sesuatu).

ENAM SAMPHASSA (Enam Kontak)

Samphassa adalah kontak yang terjadi antara salah satu *Āyatana* Dalam (misalnya: *Cakkhu*) dengan salah satu *Āyatana* Luar (misalnya: *Rupa*) juga dengan salah satu Kesadaran (misalnya: *Cakkhu Viññāṇa*). Secara singkat, kontak-kontak itu terjadi seperti berikut:

MATA + RUPA + CAKKHU VIÑÑĀṆA = CAKKHU SAMPHASSA
TELINGA + SUARA + SOTA VIÑÑĀṆA = SOTA SAMPHASSA
HIDUNG + BAU-BAUAN + GHĀNA VIÑÑĀṆA = GHĀNA SAMPHASSA
LIDAH + RASA +JIVHĀ VIÑÑĀṆA = JIVHĀ SAMPHASSA
PIKIRAN + MASALAH + MANO VIÑÑĀṆA = MANO SAMPHASSA

ENAM VEDANĀ (Enam Perasaan)

Keenam *Samphassa* (Kontak) ini dapat menimbulkan kondisi-kondisi (*Paccaya)* yang berupa *Vedanā* (perasaan) seperti di bawah ini:

1. *CAKKHU SAMPHASSAJĀ VEDANĀ* = Perasaan mata
2. *SOTA SAMPHASSAJĀ VEDANĀ* = Perasaan teinga
3. *GH ĀNA SAMPHASSAJĀ VEDANĀ* = Perasaan hidung
4. *JIVHĀ SAMPHASSAJĀ VEDANĀ* = Perasaan lidah
5. *KĀYA SAMPHASSAJĀ VEDANĀ* = Perasaan badan
6. *MANO SAMPHASSAJĀ VEDANĀ* = Perasaan pikiran

MENGULANG PELAJARAN-PELAJARAN YANG TELAH LALU

Pelajaran ini merupakan bagian yang terakhir mengenai fenomena kehidupan sedangkan untuk mengulang pelajaran-pelajaran yang telah lalu dapat dilaksanakan dengan cara berdiskusi seperti berikut:

- Dunia ini diciptakan oleh siapa?
- Dunia ini terbuat oleh apa?
- Bagaimana pandangan agama lain mengenai dunia ini?
- Siapakah yang masih ingat akan Lima *Khanda*?
- Apakah yang dimaksud dengan *Viññāṇa Khanda*?
- Bagaimana kita dapat mengetahui bahwa orang itu mempunyai kesadaran (*Viññāṇa*)?
- Enam *Viññāṇa* (Kesadaran) itu diartikan sebagai *Viññāṇa Dhātu* (Unsur Kesadaran) atau sebagai *Viññāṇa Khanda*?
- Jika orang meninggal dunia maka *Khanda* yang mana yang tidak berfungsi?

TUJUAN DARI PELAJARAN INI

Pelajaran-pelajaran yang telah kita pelajari adalah pengetahuan tentang fenomena kehidupan, yang meliputi:

- Tentang Dunia
- Tentang diri kita sendiri (*Khanda*)
- Tentang alat yang menghubungkan kita dengan dunia (*Āyatana*)

Dan pelajaran kita selanjutnya adalah tentang *Samphassa* (Kontak) yaitu titik tolak timbulnya reaksi pada pikiran kita.

Reaksi itu adalah hasil kontak antara dua benda atau lebih, misalnya: kayu yang dipukulkan pada genta akan menghasilkan reaksi berupa suara.

Pada zaman dahulu, umat manusia tidak mempelajari tentang reaksi sehingga pikirannya cenderung terpengaruh oleh pikiran sendiri, misalnya:

- guntur dianggap sebagai suara dewa atau setan.
- banyak buang air besar (diare) dianggap setan mengganggu kita.
- terserang penyakit malaria dianggap setan hutan datang.

Namun kenyataannya, guntur, diare serta penyakit malaria itu disebabkan karena kontak antara dua benda atau lebih. Demikian pula halnya dengan perasaan duka ataupun perasaan suka yang timbul, merupakan reaksi dari kontak.

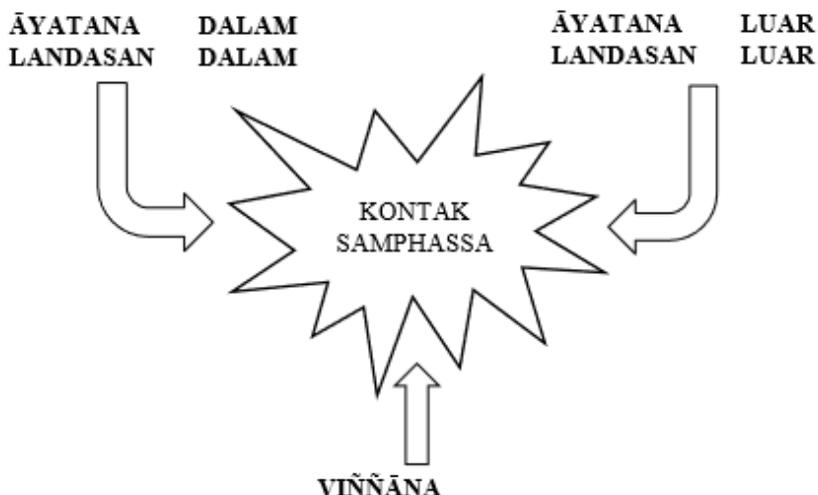
TIGA HAL YANG SALING KONTAK

Para siswa telah mempelajari lima *Khanda* (*Panca Khanda*) dan tentunya pula telah mengerti akan kata *Vedanā* (Perasaan) yaitu reaksi yang timbul karena adanya kontak.

Baik perasaan bahagia pada jasmani, batin/pikiran (*Sukha Vedanā*) maupun perasaan menderita pada jasmani, batin/pikiran (*Dukkha Vedanā*) serta perasaan yang netral (*Upekkha Vedanā*) timbul karena adanya kontak.

Namun demikian, *Vedanā* (Perasaan) itu tidak cukup bila hanya ditimbulkan oleh kontak saja, tanpa adanya kebersamaan dari 3 hal berikut, yaitu:

- *ĀYATANA* DALAM
- *ĀYATANA* LUAR
- *VIÑÑĀṆA*.

Timbulnya kontak itu dapat dilihat pada gambar di halaman berikut ini:

Reaksi yang timbul karena kontak disebut *Samphassa* yang kemudian diikuti dengan getaran pada pikiran. Dengan adanya getaran pada pikiran, pikiran akan memberi instruksi pada badan jasmani untuk melakukan suatu perbuatan (*Kamma*) yang akhirnya akan memperoleh hasil.

Apabila pada diri seseorang menerima *Samphassa* (Kontak) kemudian akan berlanjut menjadi *Vedanā* (Perasaan), misalnya Sukha *Vedanā* yaitu perasaan senang pada sesuatu, kemudian berusaha untuk memperolehnya dengan berbagai macam cara, baik dengan cara yang wajar maupun dengan cara yang tidak wajar. Andaikata perasaan

Dukkha (*Dukkha Vedanā*) yang timbul maka hati akan jengkel, marah bahkan sampai mengeluarkan kata-kata kasar dan akhirnya dapat menimbulkan perkelahian.

Sedangkan *Upekkha Vedanā* adalah perasaan netral, tidak berpihak pada siapapun. Namun dalam hal-hal tertentu perasaan ini kurang baik untuk diterapkan karena tidak mau mengambil tindakan, misalnya: tidak mengambil tindakan pada saat melihat kucing, dikejar-kejar anjing.

Untuk memperjelas tentang *Viññāṇa* (Kesadaran) ini, maka yang perlu untuk dimengerti dahulu adalah *Citta* (Batin) dan *Viññāṇa Dhātu*, yang hanya ada satu di dalam diri kita. Sedangkan yang dimaksud dengan 6 *Viññāṇa* adalah 6 kesadaran yang dihitung menurut fungsinya

Jadi, *Citta* melakukan tugasnya melalui enam *Āyatana* dan dapat diibaratkan dengan seseorang yang memiliki banyak tugas.

-o0o-

BAB III
BAGIAN DHAMMACARIYA
(Pelaksanaan Dhamma)

36.
Dua Dhamma yang Amat Menolong

1. ***SATI*** yaitu ingatan, perhatian, kewaspadaan, kesadaran
2. ***SAMPAJAÑÑA*** berarti menyadari.

Maksud umum:
Sekarang kita akan mulai mempelajari *Dhammacariya* yaitu metode pelaksanaan Dhamma untuk menjadikan diri sendiri lebih baik yang akhimya terbebas dari *Kilesa/Asava* (Kekotoran batin).

Mengapa kita harus melaksanakan Dhamma?
Sebab dengan melaksanakan Dhamma akan membuat diri sendiri menjadi baik. Di dunia ini terdapat dua jenis manusia yaitu manusia yang baik dan manusia yang tidak baik. Mereka yang baik akan menikmati kemajuan, kebahagiaan, dihormati dan dihargai oleh masyarakat; sedangkan mereka yang tidak baik akan memperoleh penderitaan, kemerosotan serta dijauhi oleh masyarakat.

Sejak dilahirkan, kita menjadi hal yang netral dan dinamakan "orang". Mereka yang melakukan kebaikan disebut orang baik, sedangkan mereka yang melakukan kejahatan disebut orang jahat. Seperti perumpamaan berikut:

- Sebuah gelas dinamakan gelas saja.
- Sebuah gelas diisi dengan air dinamakan satu gelas air.
- Sebuah gelas diisi dengan obat dinamakan satu gelas obat.
- Sebuah gelas diisi dengan air jeruk dinamakan satu gelas air jeruk.

Semua orang ingin menjadi orang baik, tidak terkecuali anak-anak. Kalau mereka dipuji oleh orang tua dan dikatakan anak yang baik, maka anak-anak akan menjadi senang. Demikian pula halnya dcngan para tawanan penjara. Mereka akan merasa senang jika memperoleh penghargaan sebagai tawanan yang baik.

Kebaikan seseorang tidak tergantung pada badan, wajah ataupun keturunan akan tetapi tergantung dari *Kamma* yaitu perbuatan orang itu. Orang yang berbuat baik, ia akan menjadi orang baik dan orang yang berbuat jahat, ia akan menjadi orang jahat.

Kadang-kadang orang baik dikatakan tidak baik, sedangkan orang tidak baik dikatakan baik. Kejadian semacam ini hanya dapat terselubung sementara waktu saja dan lambat laun akan tampak kebaikan ataupun kejahatannya.

Dalam bagian *Dhammacariya* (pelaksanaan Dhamma) ini kita akan mempelajari tentang kebaikan dan kejahatan.

UPAKĀRA DHAMMA (Pertolongan dari Dhamma).

Khusus pada permulaan ini kita harus mengerti dahulu dasar-dasar kebaikan, sebab dalam melakukan perbuatan baik harus sesuai dengan prinsip dasar yang nantinya akan dapat membuahkan hasil. Banyak orang yang melupakan kebajikan seseorang, hal ini dikarenakan kurangnya pengertian mereka tentang prinsip dasar berbuat kebajikan, sebaliknya kita jangan melupakan mereka yang telah berbuat kebajikan.

Kita dapat merenungkan hal ini dengan contoh penanaman pohon. Pohon terdiri dari bermacam-macam jenis, ditanam pada tempat yang berbeda serta musim yang berbeda. Tetapi semua jenis pohon membutuhkan air dan udara demi perkembangan yang baik. Berdasarkan perumpamaan diatas maka dapatlah dikatakan bahwa air dan udara merupakan penyokong utama pertumbuhan pohon.

Demikian pula dengan sifat baik. Banyak sekali sifat baik yang patut dipupuk dalam diri sendiri dan merupakan kebaikan khusus untuk viharawan, khusus untuk orang dewasa, khusus untuk kepentingan masyarakat, khusus untuk kehidupan yang akan datang, khusus untuk kepentingan yang tertinggi yaitu Nibbāna. Akan tetapi dalam berbuat kebaikan hendaknya tergantung pada satu pasang Dhamma yaitu *Sati Sampajañña* dan barulah sifat baik akan berkembang. Dengan demikian *Sati Sampajañña* merupakan Dhamma yang amat membantu dan ini

disebut *Upakāra Dhamma* atau dengan kata lain juga disebut *Bahukara Dhamma*.

Oleh karena itu orang yang bercita-cita melaksanakan kebaikan harus selalu memiliki dua Dhamma ini.

Perbedaan antara SATI dan SAMPAJAÑÑA.

Bagian Dhamma ini ada dua macam yaitu *Sati* dan *Sampajañña*. Apabila dilihat tidak secara teliti maka dua macam Dhamma ini mempunyai kondisi yang hampir sama, sebab merupakan dua hal yang muncul secara bersamaan, tetapi jika diteliti secara cermat maka akan tampaklah perbedaannya.

Sati artinya cetusan keadaan batin, misalnya cetusan batin untuk membaca Paritta. Dalam pelaksanaan Dhamma dan aktivitas sehari-hari *Sati* dapat dimaksudkan sebagai ingatan, perhatian, kewaspadaan serta kesadaran.

Sampajañña artinya sedang berada dalam keadaan sadar, misalnya sadar bahwa kita sedang membaca paritta, duduk, tidur, jalan dan lain sebagainya.

Para *Acariya* (guru) pada umumnya mengajarkan bahwa *Sati* muncul terlebih dahulu sebelum kita berbuat, berpikir, berbicara dan lain sebagainya, sedangkan *Sampajañña* muncul pada saat berbicara, berpikir, berbuat yang sebenarnya.

Sati adalah cetusan keadaan batin terhadap apa yang telah diperbuat, dibicarankan sebelumnya dan merupakan lawan dari “lupa”. Keadaan seperti ini kadang-kadang disebut cetusan batin. Contoh *Sati* dalam kehidupan sehari-hari adalah sebagai berikut:

- Bhikkhu A ingat bahwa besok adalah hari *Uposatha* (hari purnama siddhi) berdasarkan cetusan batinnya.
- Bapak B ingat bahwa tiga hari lagi adalah hari untuk membayar pajak.

- Nyonya C ingat bahwa ia harus menghadiri upacara kematian familinya.
- Anak D ingat bahwa sudah waktunya untuk pergi ke sekolah.
- Dokter E ingat bahwa sudah waktunya memberikan obat kepada pasiennya.
- Dan lain sebagainya.

SATI amat membantu.

Kita sudah mengetahui keadaan *Sati*. *Sati* membantu kita dalam segala hal dan juga dalam menjawab segala persoalan. Secara langsung *Sati* mendorong kita supaya tidak melalaikan timbulnya kerugian yang besar bagi kita, contohnya:

- Bhikkhu lupa akan hari *Uposatha* adalah *Apatti*.
- Rakyat lupa membayar pajak maka ia akan didenda.
- Terdakwa lupa ke pengadilan maka ia akan dipenjarakan.
- Murid-murid lupa ke sekolah maka mereka akan gagal dalam ujian.
- Dokter lupa memberi obat kepada pasiennya maka pasien itu akan meninggal. Tetapi sebaliknya, mereka yang mendapat dukungan *Sati*, Pekerjaan mereka dilakukan dengan sepatutnya tanpa mengalami kerugian.

Karena Sati merupakan Dhamma yang amat membantu serta mendukung kita dalam segala cara untuk berbuat kebajikan, maka dengan demikian para siswa akan segera mengetahui beberapa bagian Dhamma yang selanjutnya. Banyak Dhamma yang membicarakan tentang *Sati* dan yang khusus mempelajari Sati secara langsung adalah:

- Empat *Ārakkha Kammaṭṭhāna* (Empat perenungan dalam mengembangkan kesadaran).
- Empat *Satipaṭṭhāna* (Empat cara untuk mengembangkan kesadaran).
- Delapan Jalan Utama.
- *Panca Bala* (Lima Kekuatan).
- Tujuh *Bojjhaṅga* (Tujuh faktor Penerangan Sejati).
- *Dasanātha Karaṇa Dhamma* (Sepuluh Dhamma Pelindung).

Dhamma-dhamma diatas menegaskan bahwa dengan dimilikinya *Sati* maka *Sati* akan memberikan dukungan pada semua yang berbuat baik dan ini sesuai dengan sabda Sang Buddha:

" *SATI SABBATTHA PATTHIYA*"
artinya
Sati diperlukan dalam setiap kondisi dan tempat.

Kehilangan Sati

Para siswa patut mengembangkan pengertian seluas-luasnya bahwa kita memiliki *Citta* (batin) untuk berpikir. Batin itu merupakan sesuatu yang wajar sedangkan Sati merupakan sesuatu untuk mengontrol *Citta* (batin) agar berpikir sebagaimana mestinya. Dengan demikian Citta dan Sati mempunyai perbedaan, *Citta* merupakan suatu bentuk yang wajar sedangkan Sati adalah suatu faktor. Dua hal ini dapat diumpamakan sebagai kapal dan jangkar. Kapal merupakan suatu kendaraan sedangkan jangkar adalah alat untuk menambatkan, bila kapal tanpa jangkar maka kapal itu tidak dapat dikendalikan. Demikian pula halnya *Citta* dan *Sati* dapat diumpamakan dengan kapal dan jangkar.

Para murid mungkin pernah melihat orang yang sakit jiwa. Orang yang sakit jiwa itu *Citta*-nya dapat bekerja sedangkan Sati-nya tidak bekerja sehingga tidak mempunyai pengendalian diri. Orang semacam ini disebut orang yang memiliki *Sati Vipallasa* atau kadang-kadang disebut orang yang sakit jiwa dan dapat melakukan berbagai macam kesalahan termasuk membunuh orang tua.

Lawan dari Sati

Kita dapat melihat begitu pentingnya *Sati* bagi kehidupan manusia. Sungguh kasihan bila seseorang sakit jiwa, orang itu dapat diibaratkan sebagai orang hidup tetapi mati. Oleh karena itu di dalam ajaran agama Buddha sering diajarkan agar kita berhati-hati menjaga *Sati* dan jangan sampai Sati itu tidak berfungsi lagi sebagaimana mestinya.

Sati itu sebenarnya tidak mudah luntur walaupun kita mengalami sakit bertahun- tahun, tidak makan berhari-hari, bekerja keras sekali. Tetapi ada satu faktor yang dapat melunturkan *Sati*. Siapa yang ingat? Tolong direnungkan faktor apakah itu? Faktor yang dapat melunturkan Sati adalah minuman keras.

Sang Arahanta Sammasambuddha telah mengetahui bahwa minuman keras adalah lawan dari Sati dan apakah yang beliau ajarkan untuk mencegahnya?

A : Beliau mengajarkan agar kita jangan minum minuman keras.

Q : Di mana ajaran tersebut beliau terangkan?

A : Beliau menerangkannya dalam Pancasila.

Larangan untuk tidak meminum minuman keras merupakan penegasan akan pentingnya *Sati* dan ini merupakan hal yang penting sekali untuk diperhatikan dan dijaga.

Q : Siapakah yang dapat mengucapkan permohonan pancasila? Siapakah yang dapat menerjemahkannya ke dalam bahasa Indonesia?

Perlu kita ketahui bahwa pada zaman sekarang ini ilmu pengetahuan berkembang dengan pesat sekali. Para ilmuwan bisa mengolah barang-barang yang memabukkan menjadi beberapa macam jenis, misalnya heroin, morfin dan lain sebagainya. Barang-barang tersebut dijual kepada mereka yang bodoh. Selain itu perlu pula diketahui bahwa barang-barang tersebut membuat seseorang menjadi mabuk dan lupa diri sampai tidak sadar. Ini semua berbahaya bagi *Sati* (kesadaran).

Cara mengembangkan Sati

Para pekerja telah melihat pentingnya *Sati* sehingga mereka berusaha mencari berbagai macam cara untuk membantu mengembangkan *Sati*. Ada yang bersifat sementara yaitu hanya untuk mengatasi problem yang sedang dihadapi dan ada juga yang bersifat tetap serta pasti, misalnya:

A. Untuk mengatasi problem yang sedang dihadapi:
   - Di dalam buku catatan dibuat suatu halaman khusus untuk mencatat perjanjian.

- Memasang/menempel kertas di suatu tempat untuk membantu ingatan.
- Meminta seorang petugas untuk membunyikan suatu tanda, misalnya membunyikan genta.
- Di zaman moderen ini telah ada suatu alat penunjuk waktu otomatis untuk membantu ingatan kita.
- Mempunyai seorang sekretaris yang bertugas untuk mengingatkan diri kita.

- Menghindarkan barang-barang yang memabukkan.

B. Untuk mengatasi problem yang bersifat tetap dan pasti:
   - Mempraktekkan *Kammaṭṭhāna*.
   - Mempraktekkan *Samadhi*.

SAMPAJAÑÑA

Upakāra Dhamma yang kedua adalah *Sampajañña* yaitu perasaan akan adanya kesadaran yang berarti mempunyai kesadaran pada saat anggota badan/jasmani bergerak. Dengan kata lain, menyadari apa yang sedang kita perbuat, contoh:

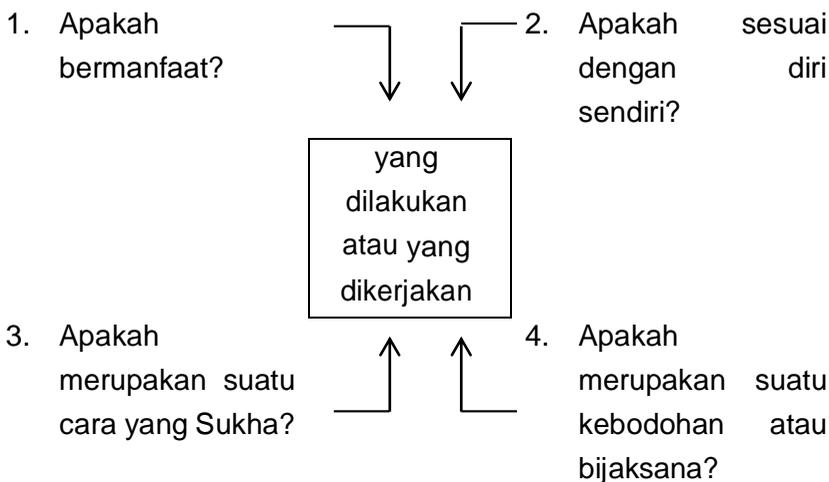
- adanya kesadaran bahwa kita sedang mendengarkan ceramah, khotbah.
- adanya kesadaran bahwa kita sedang menulis.
- adanya kesadaran bahwa kita sedang berjalan.
- adanya kesadaran bahwa kita sedang menyeberangi jalan.

Kesadaran demikian disebut Sampajañña. Pada umumnya *Sampajañña* ini membawa manfaat, menolong diri kita untuk tidak melamun. Tetapi ini juga tidak selalu membawa manfaat, misalnya mereka menyadari bahwa mereka sedang melakukan kejahatan dan berusaha untuk melakukannya sebaik mungkin serta lebih berhati-hati. Mereka menyadari bahwa mereka sedang berbohong dan berusaha agar pembicaraannya itu dipercaya oleh orang lain.

Ciri-ciri Sampajañña yang asli

Dalam uraian kitab suci Patikavagga yaitu kitab suci yang menjelaskan tentang Dhamma, diuraikan empat ciri dari *Sampajañña*:

1. Menyadari akan manfaat perbuatan yang sedang kita lakukan.
2. Menyadari bahwa perbuatan yang sedang kita lakukan itu sesuai atau tidak dengan diri kita sendiri.
3. Menyadari bahwa perbuatan yang sedang kita lakukan itu akan menimbulkan *Sukha* atau *Dukkha*.
4. Menyadari bahwa perbuatan yang sedang kita lakukan itu merupakan suatu kebodohan atau kepandaian.

Sampajañña yang telah kita artikan sebagai adanya kesadaran dalam melakukan sesuatu, sebenamya tidaklah cukup, akan tetapi harus dicampur dengan empat ciri di atas. Misalnya, kita sedang menonton suatu pertunjukan maka akan timbul pertanyaan yang berupa empat ciri dari *Sampajañña* itu.

Kesadaran demikian ini merupakan faktor *Sampajañña* dan memberikan kesadaran bagi kita untuk tidak mengerjakan pekerjaan yang sia-sia, yang tidak sesuai dengan tingkat kedudukan kita, serta dengan cara yang keliru. Dengan adanya kesadaran ini maka kita dapat langsung menyesuaikan diri dan menambah penghasilan.

Contoh bila tidak mempunyai kesadaran:

- Bila kita memainkan pistol maka pistol itu akan meletus dan mengakibatkan kawan kita tertembak kemudian meninggal.
- Pengemudi mobil akan mengalami kesulitan bila bahan bakarnya habis di jalan yang sepi.
- Murid-murid tidak akan naik kelas bila selalu melamun dan tidak mengerti ajaran yang diberikan ole guru.
- Kita akan mengalami kemiskinan bila pada masa jayanya tidak berhemat.

-o0o-

37.
Lokapāladhamma

LOKA berarti Dunia
PĀLA berarti pelindung
DHAMMA berarti ajaran
Lokapaladhamma berarti Dhamma yang melindungi dunia.

Dhamma yang melindungi dunia dibagi atas dua macam, yaitu:
1. **HIRI,** berarti malu akan diri sendiri dalam melakukan perbuatan jahat.
2. **OTTAPPA,** berarti takut akan akibat dari perbuatan jahat.

Arti umum:
1. Dalam pelajaran tentang Dhamma yang amat menolong bagian *Dhammacariya* bab 3 telah diajarkan Dhamma yang menjadi dasar permulaan perbuatan baik. Pokok ajaran ini adalah kita hendaknya menjadi orang baik dan bagaimana kita menjadi orang baik, atau dalam hal ini kita harus berbuat kebaikan. Berbuat kebaikan ini semua harus berdasarkan pada *Upakaradhamma*, Dhamma yang amat menolong, yang terdiri dari *Sati* dan *Sampajañña*. Kedua hal ini baru saja secara bersama-sama kita pelajari.

   Akan tetapi masih ada hal-hal yang harus kita pelajari. kita harus menyadari bahwa bukan hanya diri kita sendiri yang berada dalam dunia ini melainkan kita bersama-sama dengan masyarakat lainnya yang berkelompok seperti dalam rumah, dalam vihara, dalam kampung, dalam desa, dalam kecamatan, dalam kabupaten, dalam propinsi dan dalam tempat lainnya di dunia.

2. Bila kclompok-kelompok umat manusia itu mempunyai nama maka akan banyaklah nama kelompok, tapi bila hanya diberi satu nama saja

maka disebut *Loka* atau dunia yang berarti kelompok manusia, golongan manusia.

Contoh kata-kata tersebut di dalam kalimat:

- Meletusnya perang dunia berarti kelompok-kelompok manusia yang sedang berperang.
- Memberitahukan dunia berarti mengumumkan sesuatu hal untuk diketahui banyak manusia.
- Persatuan Bangsa-Bangsa berarti organisasi yang didirikan oleh berbagai macam bangsa.

Pemakaian kata-kata dunia dalam contoh kalimat di atas adalah untuk memberikan pengertian kepada kita bahwa kata itu bukan hanya berarti bumi saja tetapi dapat juga berarti masyarakat. Pemakaian kata seperti ini sudah banyak kita jumpai.

Dengan berkembangnya bahasa pada zaman inidan juga untuk kepentingan para siswa maka kata-kata di atas dapat diganti dengan menggunakan kata publik, organisasi, pertemuan, kelompok ataupun golongan.

3. **Memperhatikan Dunia**

Seperti kita ketahui dengan jelas bahwa kehidupan kita ini berkaitan erat dengan dunia. Kita semua dilahirkan di dunia, hidup di dunia dan menggunakan dunia ini untuk kepentingan hidup. Sanak keluarga kita berada di dunia, agama kita berlokasi di dunia, semua harta yang kita harapkan berada di dunia, setiap sendok makanan demi kelangsungan hidup kita merupakan materi dari Dunia, perbuatan baik kita akan dipuji oleh orang-orang di dunia demikian pula dengan perbuatan jahat kita akan dicela oleh orang-orang di dunia, setelah meninggal dunia badan jasmani kita tinggalkan di dunia.

Berdasarkan keterangan di atas maka secara singkat dapatlah kita katakan bahwa Dunia merupakan tempat tinggal kita, oleh sebab itu kita patut memperhatikan dunia.

4. Kebiasaan Sang Arahanta Sammasambuddha memberikan khotbah atau mengajarkan Dhammacariya dimulai dari dasar. Hal ini sesuai dengan yang beliau ajarkan untuk menghindari kejahatan, yang biasa, kejahatan umum, yaitu dengan melaksanakan Pancasila. Demikian pula halnya dalam berbuat kebaikan atau Dhammacariya. Apa sebenarnya yang merupakan dasar permulaan yang perlu kita lakukan dalam berbuat kebaikan atau *Dhammacariya*?

   Jawab : Yang terlebih dahulu harus kita lakukan adalah membuat dunia atau masyarakat menjadi damai.

   Masalah hari ini adalah bagaimana caranya agar dunia ini selalu memperoleh ketenangan, ketertiban serta kedamaian.

5. **Yang melindungi Dunia**

   Menurut keyakinan berbagai macam agama, pengertian akan pelindung Dunia itu bermacam-macam. Ada yang menganggap bahwa Dewa, Dewa Catulokapala, Tuhan, Setan, Bintang, Bulan, Naga dan lain sebagainya adalah pelindung dunia sehingga dunia menjadi tenang, aman dan damai.

   Tetapi bagaimanakah kenyataannya?

   Ternyata di laut, di samudera masih saja ada perompak. Di hutan-hutan masih saja ada pemburu demikian pula halnya dengan di sorga sering terjadi perang antar para dewa.

   Berdasarkan kenyataan di atas maka nampaklah kurangnya pengertian dan adanya ketergantungan dalam menentukan pelindung dunia. Kita umat manusia hanya dapat menanyakan pada diri sendiri dan menjawabnya sendiri pula.

6. **Dhamma Pelindung**

   Sang Arahanta Sammasambuddha mengajarkan kepada kita bahwa damai atau tidaknya dunia itu tergantung kepada manusia-manusia yang diam di dunia itu. Marilah kita renungkan terjadinya pembunuhan yaitu adanya saling bunuh membunuh antar manusia, perampokan di mana manusia merampok manusia lain;

penipuan yaitu manusia menipu manusia lain, keributan terjadi karena minum minuman keras yang memabukkan dan lain sebagainya.

Semua kejadian dan keributan di atas disebabkan oleh tingkah laku manusia bukan disebabkan oleh setan-setan.

Oleh sebab itu kita sebagai umat manusia harus memberikan perlindungan terhadap dunia demi memperoleh ketenangan dan ketenteraman dunia.

Maka bagaimanapun juga setiap orang haruslah memiliki dua Dhamma yaitu *Hiri* dan *Ottappa* untuk dijadikan dasar hati. *Hiri* berarti malu akan perbuatan jahat. *Ottappa* berarti takut terhadap akibat perbuatan jahat.

Para siswa diminta untuk mengerti dengan sejelas-jelasnya arti dua Dhamma ini.

7. **Hiri - Ottappa**

Untuk pertama kali ini para siswa diminta untuk memperhatikan keadaan batin yaitu *Hiri* yang berarti malu dan *Ottappa* yang berarti takut. Apakah perbedaan antara malu dan takut?

Para siswa diminta untuk berlatih memberikan perbedaan yang jelas antara malu dan takut. Apabila mereka dapat menjelaskan perbedaan ini dengan baik dan jelas maka selanjutnya mereka dapat menjelaskan Dhamma dengan baik. Dua hal tersebut di atas merupakan hal yang abstrak (*Nāmadhamma*) dan mempunyai ciri-ciri yang sangat sama.

Ciri-ciri perbedaannya dapat diumpamakan sebagai berikut:
Bila anda seorang yang agak terkenal atau ternama, pada suatu hari berjalan di muka orang banyak dan tanpa disengaja menginjak kulit pisang yang dibuang sembarangan. Karena licin maka anda terjatuh,

bagaimanakah perasaan anda pada saat itu? (perasaan malu bukan?).

Kemudian anda melanjutkan perjalanan melalui sebuah hutan dan secara tiba-tiba ada seekor macan di hadapan anda, bagaimanakah perasaan anda pada saat itu? Apakah perasaan malu yang timbul sama dengan perasaan malu pada waktu anda terjatuh tadi? Bukan perasaan malu yang timbul melainkan perasaan takut.

Kalau begitu bagaimanakah perbedaan antara malu dan takut. Dalam kitab suci komentar Itivuttaka dijelaskan bahwa *Hiri* dapat diibaratkan sebagai alasan interen yaitu sesuatu yang dianggap penting yang timbul dari dalam diri kita sendiri, misalnya diri sendiri merasa bahwa kita seorang bhikkhu, samanera, pelajar; sedangkan *Ottappa* dapat diibaratkan sebagai alasan eksteren yaitu sesuatu yang ada di luar diri kita, misalnya adanya harimau, meja, buku dan lain-lainnya. Dengan demikian jelaslah perbedaan alasan itu dan para siswa diminta untuk merenungkan contoh-contohnya.

Orang jatuh yang disebabkan karena menginjak kulit pisang pada pertama kali akan berpikir bahwa ia seorang dewasa yang dihargai tidak pantas untuk jatuh. Pemikiran semacam ini merupakan penjelasan alasan interen yang merupakan komentar dari guru besar dalam *Atthakatācariya*.

Sedangkan orang yang terkejut dan takut melihat harimau besar yang lapar dan galak, ia tidak memikirkan akan diri sendiri sebagai seorang bhikkhu, samanera, pelajar melainkan memikirkan harimau yang ada di hadapannya. Pemikiran yang seperti ini oleh guru besar dikatakan sebagai alasan eksteren.
Biar bagaimanapun guru besar dapat mengerti secara mutlak arti dari *Hiri*- *Ottappa* ini. *Hiri* berarti malu Pāpa, yaitu malu akan perbuatan jahat. *Ottappa* berarti takut Pāpa yaitu takut akan akibat perbuatan jahat.

8. **Batas Manusia dan Binatang**

Marilah kita bersama-sama merenungkan sedikit lagi tentang adanya dua macam makhluk di dunia ini yaitu manusia dan binatang.

Kedua makhluk ini mempunyai *instinct* (naluri) yang hampir sama, misalnya sama-sama memiliki rasa cinta, nafsu keinginan, keinginan untuk hidup lebih lama lagi serta kemarahan dan lain sebagainya.

Semua jenis binatang pun mempunyai tindakan yang hampir sama seperti saling membunuh, saling menyakiti, saling bersaing dan juga saling bergaul.

Manusia merupakan suatu pengecualian karena dapat bertindak sepantasnya. Tetapi terkadang manusia serakah, selalu ingin berbuat namun masih membeda- bedakan mana yang patut untuk dilakukan dan mana yang tidak patut untuk dilakukan.

Misalnya: Dalam perkawinan, berumah tangga, ada hal-hal yang harus dihindari seperti waktu yang harus dihindari atau pun tempat-tempat tertentu yang harus dihindari. Maka dari itu manusia masih dapat hidup tenang dan damai.

Adanya kesadaran manusia untuk menghindari hal-hal yang tidak pantas ini disebabkan oleh batin mereka yang berisi dengan *Hiri-Ottappa*.

Oleh karena itu, dapatlah dikatakan bahwa adanya *Hiri* dan *Ottappa* lah yang membedakan antara manusia dan binatang. Demikian pula sebaliknya bila kedua Dhamma ini dicabut maka manusia dan binatang tidak begitu berbeda.
Itulah perbedaan-perbedaan antara manusia dan binatang dalam hal tindak tanduk dan kelakuan.

9. **DEVADHAMMA**

Terdiri dari Kata: *DEVA* dan *DHAMMA*.
Sang Arahanta Sammasambuddha amat memuji mereka yang mempunyai *Hiri-Ottappa* walaupun tidak dapat menerangkannya

dengan lengkap, tapi berdasarkan pengamatan beliau di beberapa tempat, *Hiri-Ottappa* ini merupakan Devadhamma yaitu sifat yang menjadikan seseorang laksana dewa. Hal ini pernah dinyatakan sendiri oleh Sang Tathāgata di dalam syair berikut ini:

HIRI OTTAPPA SAMPAṆṆĀ SUKKADHAMMASAMAHITA
SANTO SAPPURISĀ LOKE DEVADHAMMATI VUCCARE
artinya:

Seseorang yang mempunyai *Hiri-Ottappa*, bagaikan memegang Dhamma yang putih seperti seseorang yang mempunyai *Devadhamma* yang berarti mereka memiliki sifat luhur.

10. **SUKKADHAMMA.**
Silakan para siswa meneliti *Hiri-Ottappa* ini.

Sang Buddha mengatakan bahwa bila kita mempunyai *Sukkadhamma* (Dhamma yang bersih) maka dapat menjadikan kita sebagai *Buddhamāmaka* - *Buddhamimikā* yang bersih, *Upasaka* - *Upasika* yang bersih suami yang bersih, istri yang bersih.

11. **Pertanyaan-pertanyaan**
Yang terakhir Kali yang patut dipikirkan adalah malu dan takut. Maksud dan tujuan dari pelaksanaan ini adalah sebagai Dhamma pelindung dunia.
Bila kita menemukan pertanyaan-pertanyaan seperti di bawah ini maka bagaimanakah kita harus menjawabnya, contoh:

Tanya: Apakah cukup apabila salah satu saja yang harus kita jalankan, sebab jika seseorang mempunyai rasa malu maka sudah tentu orang itu tidak akan melakukan kejahatan karena takut akan kejahatan.

Jawab: Hanya dengan menjalankan salah satu saja sudah tentu tidaklah dapat mencukupi sebab manusia mempunyai dua sifat dalam melakukan kejahatan, yaitu:

1. Ada yang mempunyai sifat malu tapi tidak mempunyai sifat takut. contoh: ia adalah seseorang yang mempunyai

sifat malu, pada suatu hari ia dihina oleh orang lain yang membuat ia menjadi malu bukan malu. Karena tidak ada rasa takut maka ia berani membunuh orang itu yang akhirnya ia harus dihukum mati atau dihukum seumur hidup.

2. Ada yang mempunyai sifat takut tapi tidak mempunyai sifat malu. contoh: ia adalah seorang pemberani dan telah berhutang bertahun- tahun. Pada suatu hari ia mendapat panggilan dari pengadilan, karena merasa takut akan dipenjarakan maka barulah ia mau berunding.

Orang yang banyak berurusan dengan administrasi negara, organisasi lainnya bila tidak mempunyai *Hiri - Ottappa* maka akan menjadi orang yang susah diurus serta suka membuat keributan dan kesalahan.

12. Cara mengembangkan *Hiri - Ottappa*

Di Dunia ini banyak hal-hal yang dapat merangsang nafsu indria, yang menjadikan seseorang lupa akan *Hiri - Ottappa*.

Oleh sebab itu dalam Kitab Suci Komentar Itivuttaka dijelaskan bahwa ada empat prinsip yang harus dipraktekkan untuk mengembangkan *Hiri - Ottappa*, yaitu:

a. Merenungkan akan turunan
   misalnya: Kita sadar bahwa kita berasal dari keturunan baik-baik mempunyai orang tua yang berpendidikan maka kita tidak patut untuk melakukan kejahatan.
b. Merenungkan akan usia
   misalnya: Kita sadar bahwa kita sudah dewasa, cukup usia dan telah menjadi orang tua dari anak-anak kita maka kita tidak patut untuk melakukan kejahatan.
c. Merenungkan akan kemampuan
   misalnya: Kita sadar bahwa kita adalah orang yang mempunyai pendidikan, maka tidak patut melakukan perbuatan-perbuatan jahat seperti yang dilakukan oleh orang-orang tidak berpendidikan dan berbudi rendah.
d. Merenungkan akan pendidikan

misalnya: Kita sadar bahwa kita adalah seorang yang terpelajar, pernah menjadi guru, dosen, pimpinan dan sebagainya maka kita sadar bahwa kita tidak patut melakukan kejahatan, lain halnya dengan mereka yang tidak berpendidikan sama sekali, mereka mampu melakukan perbuatan jahat. Tetapi ada juga mereka yang tidak terpelajar pun masih tetap bekerja dengan wajar.

-o0o-

38.
Dhamma yang Menjadikan Sifat Lemah Lembut

1. ***KHANTI*** berarti kesabaran
2. ***SORACCA*** berarti bersikap tenang

MAKSUD UMUM

Sekarang kita akan berusaha sendiri agar dapat membangun atau memupuk sifat tabah di dalam diri sendiri. Para siswa yang pernah belajar Ilmu Pengetahuan Alam atau Ilmu Biologi menyadari bahwa sesuatu berkembang itu pada prinsipnya harus ditunjang oleh sarana lainnya, contoh; tanaman untuk dapat berkembang/tumbuh harus ditunjang oleh air, pupuk dan udara.

Badan jasmani manusia dan binatang harus ditunjang oleh makanan pakaian, obat- obatan, bila hanya ditunjang oleh salah satunya saja tanpa ditunjang oleh yang lainnya maka sudahlah tentu tida akan dapat berkembang.

Manusia bisa pintar atau pandai harus ditunjang oleh guru. Manusia bisa maju dagangnya harus ditunjang oleh pembeli.

Manusia bisa mempunyai kedudukan baik di pemerintahan harus ditunjang oleh bawahannya.

Manusia bisa menjadi anggota MPR, Lurah harus ditunjang oleh penduduknya.

Manusia bisa menjadi aparat pemerintah harus didukung oleh MPR.

Memperluas pikiran sendiri, memperluas masalah membangun diri sendiri, membangun rumah tangga serta membangun unit kecil. Masalah membangun diri sendiri tidak jauh berbeda yaitu harus ditunjang oleh orang lain, disponsori oleh pihak lain. Tanpa itu semua kita tidak mungkin dapat berkembang hanya dengan kemampuan diri sendiri.

KECINTAAN

Masalah selanjutnya, bagaimana caranya agar kita memperoleh dukungan? Secara singkat diterangkan dalam ilmu jiwa bahwa dukungan itu timbul karena adanya kecintaan dan kemudian menumbuhkan pertolongan. Bila saling mencinta maka sudah tentu saling menolong dan sebaliknya bila saling bermusuhan maka sudah tentu tidak akan saling menolong.

Kecintaan, kesayangan yang dimaksudkan adalah yang bersifat umum, misalnya orang tua menyayangi anaknya, kawan menyayangi kawan, pria mencintai wanita, guru mencintai murid dan sebagainya.

KEINDAHAN

Bagaimanakah cara atau sikap yang menarik agar kita dicintai, disayangi oleh orang lain? Menurut Ilmu Jiwa hal ini dapat timbul karena adanya kebiasaan pikiran (batin) yang selalu mencintai keindahan, kecakapan, kemanisan. Bila ada keindahan, kecakapan, kemanisan, kecantikan, ketampanan maka pikiran akan terpusat di situ. Tanaman yang indah akan disenangi, hutan yang indah akan dicintai, Pemandangan yang indah akan disenangi, air terjun yang indah akan disukai. Bukan alam saja, bahkan binatang pun akan disukai, ayam, kucing, anjing, monyet, gajah, kuda yang bagus pasti akan disukai, dicintai, disenangi, demikian pula halnya dengan bulu-bulu dan kulit ular yang bagus akan disukai. Walaupun keindahan itu terdapat pada barang mati ataupun binatang tapi tetap saja dapat menimbulkan kesenangan orang dan bila orang itu pandai bicara maka akan dapat memberikan kesenangan pada orang lain.

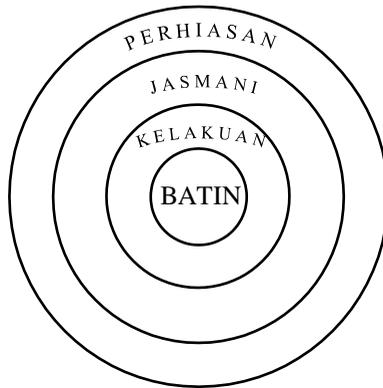
Manusia selalu dicengkeram dan dipengaruhi oleh keindahan, baik dalam membuat rumah, membangun vihara, membuat jalan, membuat pakaian, membuat alat-alat, selalu tak luput dari keindahan kebagusan. Demikian pula halnya dengan para perawat, mereka menggunakan perban, plester pada luka pasiennya dengan baik dan bagus dan bila pasiennya meninggal maka mayatnya akan dimasukkan ke dalam peti yang bagus. Demikian pula halnya dengan para pembuat bom, pembuat alat-alat tahanan, mereka membuatnya dengan rapi.

- Apakah anda sudah mengerti bahwa pikiran (batin) kita ini dipengaruhi oleh kekuatan terhadap keindahan, kebagusan.
- Sebagai kesimpulan maka dapatlah dikatakan bahwa keindahan, kebagusan dan sebagainya adalah pusat dalam menimbulkan kecintaan, kesenangan.
- Para siswa diminta untuk menjawab beberapa persoalan mengenai ilmu jiwa di bawah ini:
  - Apakah yang menjadikan pohon/tanaman tumbuh dengan baik?
  - Perkembangan seseorang tergantung dari apa?
  - Apakah yang mempengaruhi manusia sehingga saling tolong-menolong?
  - Apakah yang menjadi pusat dalam menimbulkan kecintaan - kesenangan?
  - Bagaimanakah caranya agar kita mempunyai perkembangan untuk dicintai - disenangi?

Agar kita mempunyai perkembangan untuk dicintai, disenangi maka dalam diri kita harus tercipta keindahan.

CARA MEMBENTUK KEINDAHAN

Pada umumnya orang-orang di dunia, baik orang jahat ataupun orang baik, orang kaya atau orang miskin semuanya pasti suka akan keindahan, kebagusan, kecantikan, ketampanan. Kita dapat menganalisa keindahan-keindahan itu dan pada umumnya keindahan itu bcrbeda-beda.

DIAGRAM KEINDAHAN

Berdasarkan diagram di atas, keindahan dapat diklasifikasikan mcnjadi empat, yaitu:

- Keindahan perhiasan
- Keindahan jasmani
- Keindahan kelakuan
- Keindahan batin

Keindahan perhiasan ialah keindahan yang ditimbulkan karena model, warna serta motif pakaian yang bagus dan pada umumnya tidak akan bertahan lama, dalam waktu sekejap sudah tidak model (*up to date*) lagi. Keindahan perhiasan ini adalah keindahan yang terluar dan dapat diperoleh dengan jalan membeli, meminjam bahkan mcncuri.

Lain halnya dengan keindahan jasmani, keindahan jasmani ini lebih berharga dibandingkan dengan keindahan perhiasan, tapi kedua¬duanya tidak dapat bertahan lama, juga tidak dapat sebagai jaminan bahwa orang itu baik atau jahat. Contoh keindahan jasmani: kulit yang bagus, gigi yang bagus, rambut yang indah, muka yang cantik, tangan dan jari yang indah.

Keindahan kelakuan ialah kelakuan atau tindak-tanduk yang baik, berbicara dengan memperhatikan sopan santun, selalu bersikap rendah hati, ramah tamah dalam ucapan serta manis bicaranya. Seseorang

yang mempunyai kelakuan yang baik akan menarik perhatian orang lain dan membuat orang lain lebih terikat, tapi ingat kelakuan itu bisa saja dibuat dengan sengaja, seperti halnya dengan pembunuh dan algojo, ia akan berbicara manis tapi tetap saja ia membunuh terpidana itu sesuai dengan tugas yang harus dijalankannya. Ada sebuah peribahasa yang berbunyi demikian: Lain di hati lain di mulut, yaitu bicaranya baik tapi hatinya tetap saja jahat.

Keindahan batin adalah batin yang dimiliki oleh orang-orang yang berhati baik, mempunyai Mettā (cinta kasih dan kasih sayang). Keindahan batin ini berada di dalam hati dan merupakan puncak dari semua keindahan yang dimiliki oleh manusia, mempunyai daya tarik yang tinggi, tidak pernah layu serta paling moderen. Itulah sebabnya Sang Maha Sattha mengajarkan agar kita semua masing-masing membentuk batin yang indah sehingga menjadi orang yang mempunyai keindahan batin.

DHAMMA SEBAGAI PENGHIAS BATIN

Dhamma yang diajarkan oleh Sang Arahanta Sammasambuddha merupakan suatu hiasan untuk membentuk batin yang indah, bagus, serta baik. Tetapi hal yang benar-benar merupakan dasar untuk membentuk batin yang indah itu adalah dua Dhamma berikut ini:

KHANTI - Kesabaran

SORACCA - Sikap yang menunjukkan ketenangan

Khanti (kesabaran) berarti dapat menahan diri secara wajar pada waktu menghadapi hal-hal yang tidak diinginkan.

Khanti ini dibagi atas dua macam, yaitu:

A. ***ADHIVĀSASANA KHANTI*** yaitu kesabaran jasmani. Misalnya, mempunyai kesabaran pada waktu menghadapi rasa capai, sakit, lapar ataupun haus. Pada waktu hal-hal ini muncul orang-orang ini tetap tidak terpengaruh, tidak berteriak-teriak melainkan tetap bersikap sewajarnya, misalnya pada waktu mendengarkan khotbah/ceramah selalu duduk dengan tenang sampai khotbah/ceramah itu selesai. Dengan berusaha melaksanakan ini semua maka tak terasa secara lambat laun kita telah meningkatkan kesabaran yang dalam pada diri kita.

B. ***TITIKKHĀ KHANTI*** yaitu kesabaran batin, merupakan basil dari pengembangan kesabaran jasmani secara bertahap. *Titikkhā Khanti* ini adalah kesabaran dalam menghadapi berbagai persoalan seperti kesabaran pada waktu disakiti, kesabaran pada waktu difitnah, dimaki, dimarahi ataupun kesabaran karena tersinggung. Apabila seseorang menghadapi hal-hal tersebut di atas maka sebaiknya tetap bersikap tenang dan ini akan mcndatangkan perkembangan batin yang baik.

Soracca yaitu sikap yang tetap tenang, tetap melaksanakan pekerjaan dengan biasa tanpa mempedulikan hal-hal yang menyakitkan. Bila batin telah tenang, damai, maka tindakan-tindakan jasmani serta ucapan pun akan bersikap seperti semula, seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa. Dengan demikian keindahan / kebagusan yang telah kita miliki tetap utuh, indah, bagus, tidak runtuh malah akan menarik perhatian orang lain secara baik-baik.

-o0o-

39.

Dua Macam Manusia yang Sukar Diketemukan

1. ***PUBBAKĀRI*** yaitu seseorang yang memberikan pertolongan sejati.
2. ***KATAÑÑUKATAVEDI*** yaitu seseorang yang menyadari akan pertolongan yang telah diberikan pada dirinya dan merasa berterima kasih.

Pengertian Umum

Sebenarnya masalah ini tidaklah terlalu penting untuk dijadikan masalah, tapi marilah kita memperbincangkannya untuk dipelajari.

Permata, mutiara adalah barang yang baik, banyak disukai orang dan mempunyai nilai yang tinggi. Manusia selalu berusaha untuk memilikinya. Lain halnya dengan batu kerikil yang bertebaran dimana-mana, baik di sungai maupun di jalan, tidak mendapat perhatian manusia, sehingga tidak mempunyai nilai, harganya tidak terlalu mahal lagi pula mudah didapat.

Sesuai dengan sabda Sang Buddha bahwa manusia yang mempunyai sifat-sifat seperti di atas sangatlah sukar untuk dicari ataupun diketemukan, dan orang-orang semacam ini sungguh-sungguh baik.

Jika rahib yang ber-pubbakāri (memberi pertolongan lebih dahulu) dan ber- kataññukatavedi (menyadari akan pertolongan yang telah diberikan padanya dan merasa berterima kasih) ingin membalas budi orang yang pernah menolongnya maka dia adalah seorang rahib yang baik, sangat sukar dicari ataupun sukar diketemukan.

Jika suami istri yang ber- *pubbakāri* (memberi pertolongan lebih dahulu) dan ber-*kataññukatavedi* (menyadari akan pertolongan yang telah

diberikan padanya dan merasa berterima kasih) ingin membalas budi orang yang telah menolongnya maka dia adalah suami-istri yang baik dan sangat sukar diketemukan.

Teman yang ber-*pubbakāri* (memberi pertolongan lebih dahulu) dan ber-*kataññukatavedi* (menyadari akan pertolongan yang telah diberikan padanya dan merasa berterima kasih) ingin membalas budi orang yang pernah menolongnya, maka dia adalah teman yang baik dan sangat sukar diketemukan.

Anak yang ber-*pubbakāri* (memberi pertolongan lebih dahulu) dan ber-*kataññukatavedi* (menyadari akan pertolongan yang telah diberikan padanya dan merasa berterima kasih) ingin membalas budi orang yang pernah menolongnya maka dia adalah anak yang baik dan sangat sukar diketemukan.

Apakah manfaatnya bagi kita untuk mempelajari hal-hal seperti di atas? Manfaatnya adalah kita dapat mengendalikan diri sendiri dan dapat menyesuaikan diri sehingga dapat menjaga diri, selain itu kita menjadi orang yang sukar diketemukan, disayangi serta dihargai oleh masyarakat. Ini semua adalah salah satu cara untuk mengembangkan diri kita.

Ciri-ciri orang yang sukar diketemukan

Pada bagian ini akan diterangkan ciri-ciri mereka yang mempunyai sifat-sifat seperti diatas.

PUBBAKĀRI - ***PUBBA*** artinya dahulu
- ***KĀRI*** artinya berbuat

Pubbakāri artinya mereka yang berbuat lebih dahulu yaitu memberikan pertolongan lebih dahulu kepada siapa saja, tanpa pamrih. Pertolongan semacam ini dinamakan pertolongan sejati. Dalam Buddha Dhamma pertolongan semacam ini dinamakan *Upakarā*.

Contoh yang jelas adalah pertolongan dari ibu dan ayah. Mereka adalah *pubbakāri* dari anak-anak. Mereka memberi pertolongan (*Upakarā*) lebih

dahulu kepada anaknya dengan cara merawat, menjaga sejak di dalam kandungan hingga dewasa. Ini tampak jelas dilakukan mereka tanpa mempedulikan pertolongan dari anaknya.

Selain ibu dan ayah masih ada juga yang lainnya tapi masih dianggap biasa saja, hanya karena baik hati. Melihat orang lain mempunyai kesulitan-kesulitan maka secara langsung menolong tanpa diminta lebih dahulu. Perbuatan yang demikian ini dinamakan *Pubbakāri*.

Dalam Buddhasasana yang merupakan *Maha Pubbakāri* dari orang banyak adalah Sang Sattha Sammasambuddha, beliau memberikan khotbah penunjuk jalan untuk hidup bahagia, mendirikan Buddhasasanā untuk generasi muda. Ini semua beliau lakukan tanpa memandang/melihat pertolongan yang telah beliau peroleh dahulu.

KATAÑÑUKATAVEDI mengandung dua pengertian, yaitu:

KATA - telah berbuat

AÑÑU **-** tahu

KATAÑÑU yaitu tahu bahwa sesuatu pertolongan telah diberikan seseorang kepadanya.

KATA - berbuat, membalas

VEDI - tahu, mengerti dengan sadar

KATAVEDI yaitu kesadaran untuk membalas maksudnya adalah seseorang yang telah tahu, sadar akan pertolongan yang telah diperolehnya kemudian berusaha untuk membalas pertolongan itu.

Dua Dhamma ini yaitu *Katañññu* dan *Katavedi* bila disatukan menjadi *Katañññukatavedi* yaitu dhamma yang dapat membangun sifat seseorang menjadi baik, tahu akan *Upakarā*/pertolongan dan juga tahu balas budi. Bila ada kesempatan selalu berusaha ingin membalas budi, bukan hanya tahu saja tanpa melakukannya.

Mengapa Sukar Diketemukan

Dalam Komentar Atthakatha Dukanipata yang bernama Dukanipata dikatakan: orang yang mengerti/mengetahui *Pubbakāri* sukar

diketemukan karena orang-orang dicengkeram/dikuasai oleh *Taṇhā* (nafsu), demikian pula dengan orang yang mengerti *Katavedi* sukar diketemukan karena orang-orang selalu dicengkeram oleh *Avijjā*.

Penjelasan-penjelasan di atas belumlah cukup menerangkan *Taṇhā* (nafsu) dan *Avijjā* {ketidaktahuan) yang sebenarnya sebagai rintangan untuk ber-pubbakāri. Berikut ini adalah penjelasan dari kedua hal di atas. Masalah pertama adalah Taṇhā (nafsu).

Para siswa telah mempelajarinya dalam Cattari Ariyasaccāni (Empat Kesunyataan Mulia). Apakah para siswa masih ingat arti *Taṇhā* dan ada berapa macam *Taṇhā*? *Taṇhā* adalah nafsu indria atau dapat pula dikatakan kehendak.

Taṇhā terdiri dari tiga jenis, yaitu:

1. KAMATAṆHĀ
   yaitu kehendak untuk memperoleh sesuatu,
   misalnya: kehendak untuk mendapatkan kendaraan, rumah dan lain-lain
2. BHAVATAṆHĀ
   yaitu kehendak untuk menjadi sesuatu,
   misalnya: kehendak untuk menjadi direktur, dosen dan lain-lain.
3. VIBHAVATAṆHĀ
   yaitu kehendak untuk tidak menjadi sesuatu,
   misalnya: kehendak untuk tidak menjadi pengemis, perampok.

Seluruh kehendak di atas merupakan kehendak yang berguna untuk diri sendiri dan secara mutlak dapat disimpulkan bahwa *Taṇhā* itu menjadikan seseorang untuk selalu mementingkan diri sendiri.

Siapa saja yang selalu dicengkeram oleh *Taṇhā* (nafsu) maka orang itu akan sukar untuk memberikan pertolongan kepada orang lain. Mereka akan memberikan pertolongan kepada orang lain bila mempunyai maksud tertentu. Apabila maksudnya itu belum tentu berhasil maka mereka tidak akan memberikan pertolongan lebih dahulu.

Demikianlah penjelasan-penjelasan mengenai *Taṇhā* sebagai lawan dari sifat mulia Pubbakāri. Pada umumnya *Taṇhā* itu dimiliki oleh setiap orang, sedikit sekali orang yang tidak dicengkeram oleh *Taṇhā* dan demikian pula halnya orang yang mempunyai sifat *Pubbakāri*, mereka sangat sukar untuk diketemukan.

Masalah yang kedua adalah *Avijjā* yang juga mempunyai sifat yang bertentangan dengan Kataññukatavedi. Mungkin para siswa belum pernah mempelajarinya, tapi walaupun demikian tidaklah sulit untuk dimengerti.

Avijjā adalah ketidaktahuan, kebodohan dan merupakan lawan dari *Vijjā* (tahu). Misalnya, ketidaktahuan akan *Pāpa* (kejahatan), ketidaktahuan akan *Puñña* (kebaikan), ketidaktahuan akan sesuatu yang penting, ketidaktahuan akan sesuatu yang tidak penting.

Marilah kita memikirkan sifat-sifat yang dimiliki oleh orang-orang yang sangat sukar untuk diketemukan. Orang-orang yang sangat sukar diketemukan pada umumnya mengetahui *Upakāra* (pertolongan) yang telah diberikan orang lain kepadanya dan selalu berusaha untuk membalas budi orang tersebut, orang ini dapat dikatakan mempunyai sifat *Kataññukatavedi*.

Mengetahui/pengetahuan ini adalah lawan dari ketidaktahuan (*Avijjā*). Hal ini semua adalah sesuai dengan sabda Guru Agung kita dalam kitab komentar Atthacariyā.

Sekarang marilah kita membandingkan jumlah manusia yang ber-*Avijjā* dengan jumlah manusia yang mempunyai *Vijjā*. Pada umumnya manusia di dunia ini masih mempunyai *Avijjā*, sangatlah sukar untuk menemukan manusia yang sudah tidak mempunyai *Avijjā*, mereka yang mempunyai *Avijjā* agak kurang pun masih sukar untuk diketemukan. Karena jumlah manusia yang mempunyai *Avijjā* (Ketidaktahuan) masih besar, maka demikian pula jumlah manusia yang mengenal *Upakāra* (pertolongan). Mereka yang agak mengenal budi/pertolongan orang lain pun masih sukar diketemukan.

KESIMPULAN

Katañññukatavedi merupakan sifat yang dimiliki oleh orang baik, dan sebaliknya mereka yang tidak mempunyai sifat demikian dikatakan orang yang tidak baik.

Apa yang telah dikatakan di atas adalah sesuai dengan sabda dari Sang Arahanta Sammasambuddha:

"*NIMITTAṂ SADHURUPANAṂ KATAÑÑÑUKATAVEDI*"

Artinya,

Seorang yang ingat akan jasa-jasa Orang lain dan membalas budinya pada waktu Serta situasi yang tepat adalah seorang yang baik budi pekertinya dan luhur budinya.

-o0o-

40.
Ti - Sappurisapaññatti
Tiga Hal yang Ditentukan Oleh Orang-Orang Baik

1. ***DĀNA*** - memberikan apa yang dimiliki demi kepentingan orang lain
2. ***PABBAJJA*** - ketapaan yang sedang, yaitu cara-cara menghindarkan diri dari saling merugikan
3. ***MĀTĀPITUUPAṬṬHĀNAṀ*** - merawat, membantu orang tua agar mereka berbahagia

MAKSUD UMUM

Di dunia ini, kita akan menemukan salah satu kenyataan yaitu terdapat amat banyak jenis kelompok manusia, karena itulah maka amat banyak pula cara berpikir, pandangan-pandangan, kesukaan yang berbeda-beda.

Kalau siswa-siswa pernah ke luar negeri, ke beberapa negara maka akan melihat, mengamati cara hidup mereka dengan bahasa yang berbeda, barulah siswa akan mengerti bahwa terdapat kesukaan yang berbeda, yang aneh-aneh dari manusia. Dalam hal tersebut dapat dilihat beberapa contoh:

Di Amerika Serikat, beberapa tahun yang lalu ada sekelompok orang yang menamakan dirinya *hippy*. Mereka memakai pakaian yang aneh-aneh, berambut panjang, tidak mandi, hidup secara bebas, berkelana tidak tinggal di tempat tertentu (*wandering*).

Di Saudi Arabia, wanita-wanita suka menyembunyikan dirinya di dalam rumah yang tertutup, jika perlu untuk keluar rumah mereka berselimut sarung hitam dari kepala sampai ke ujung kaki. Di lokasi matanya dibuat lubang untuk melihat, sehingga pada waktu berjalan berlawanan masing-masing tidak tahu satu sama lain.

Di negeri Barat, pada waktu setelah selesai memberi salam bahagia dengan ucapan mereka kemudian minum minuman keras secara bersama-sama yang dinamakan pemberian berkah.

ASAL MULA KETENTUAN TIGA HAL ITU

Menurut cerita, hal tersebut merupakan ketentuan dari sekelompok masyarakat yang kemudian diikuti oleh orang-orang lain yang akhirnya menjadi ketentuan (*commandment*). Apabila kita mencari informasi mengenai asal mula suatu ketentuan, kita dapat mengerti mengapa mereka membuat suatu ketentuan dan apakah baik atau tidak jika kita melakukan ketentuan itu?

Secara singkat ketentuan dari masyarakat terdapat dari dua sumber, yaitu:

A. Ketentuan yang dibuat oleh orang baik demi menunjang rekan-rekannya untuk berbuat kebaikan yang lebih banyak, yang nantinya bagi mereka yang mempraktekkan akan dapat menikmati hasilnya, mungkin secara serentak atau pada waktu yang agak lama.
   Hasil tersebut mungkin juga dapat dinikmati oleh diri sendiri dan orang banyak,
   karena seseorang. yang pintar, yang bijaksana mempunyai kehendak yang baik untuk masyarakat luas.
B. Ketentuan yang dibuat oleh orang jahat, agar rekan-rekannya dapat melakukan apa yang diinginkan.
   Ketentuan ini dibuat oleh mereka yang bodoh, kiarena tidak mengerti akan kebenaran.

SAPPURISAPAÑÑATTI

SAPPURISAPAÑÑATTI terdiri dari tiga bab.

Sabda dari Sang Arahanta Sammasambuddha Gotama ini terdapat di dalam Kitab suci Tiga Nipata Aṅguttaranikāya, yang merupakan ketentuan dari para orang baik dengan kata lain Sappurisa.

Sappurisa artinỳa orang baik. Mengenai sifat-sifatnya akan diterangkan pada pelajaran yang akan datang, pada kelompok ke-7. Dalam pelajaran ini siswa hanya diminta untuk mengerti akan kata *Sappurisa*, yang berarti orang baik, yang mempunyai sifat yang berlawanan dengan orang jahat.

Jadi, *Sappurisapaññatti* berarti suatu hal yang ditentukan oleh orang-orang baik saja. Ini berarti Sang Arahanta Sammasambuddha menghargai hal-hal yang baik, yang telah ditentukan pada masa yang silam dan telah dilakukan oleh masyarakat sejak dahulu.

Adapun hal-hal yang baik itu adalah:

1. DĀNA - hal ini telah dimengerti dan dilaksanakan oleh kita, yaitu sewaktu-waktu kita memberikan harta yang kita miliki untuk menolong orang lain, pada hari lain kita ditolong oleh orang lain. (Penjelasan lebih lanjut akan diterangkan pada Pelajaran Dhamma yang Berkelompok, yaitu pada pasangan tiga dan empat).
2. PABBAJJĀ - dalam hal ini, jika siswa-siswa membaca literature-literatumya, siswa-siswa akan mengerti tentang penahbisan menjadi Samanera, Bhikkhu atau petapa atau resi.

   Pengertian itu benar, hanya pengertian tersebut tidak mengandung arti yang menyeluruh sebab ada bahasa Pali yang menerangkan; "***AHIṀSĀ SAÑÑAMO DAMO***" yang berarti "terhindar dari saling merugikan," maksudnya adalah terhindar dari perbuatan yang merugikan atau menyusahkan orang lain. Oleh masyarakat Jambudwipa (negeri India sekarang) hal ini disebut "*Pabbajjā*".

3. MĀTĀPITU-UPAṬṬHĀNAṀ, artinya membantu, menolong, merawat orang tua agar memperoleh kebahagiaan.
   Hal ini tentunya sudah dimengerti oleh siswa-siswa dengan jelas, hanya pada kesempatan ini akan ditekankan bahwa Buddhasasana

sangat mendukung sekali hal itu. Hal ini maksudnya adalah seorang anak, walaupun mempunyai kedudukan atau posisi yang bagaimanapun juga, janganlah sampai tidak memperhatikan orang tuanya.

Seorang bhikkhu sekalipun masih diizinkan untuk membantu, merawat ibu dan ayahnya. Hal ini diterangkan pada beberapa bab di dalam Vinaya.

-o0o-

41.
Ti - Apannakapatipadā
(Tiga Praktek/Cara untuk Membebaskan Diri dari Kekeliruan)

Ketiga ciri itu adalah:

1. **INDRIYASAṀVARA**
   Pengontrolan terhadap enam indria yaitu: mata, telinga, hidung, lidah, badan serta pikiran. Menjaga diri agar tidak terlalu senang atau tidak senang sama sekali pada saat kita melihat, mendengar, mencium, merasakan sentuhan- sentuhan pada badan jasmani dan menerima objek-objek dari luar melalui pikiran.
2. **BHOJANEMATTAÑÑUTĀ**
   Mengetahui jumlah yang tepat untuk diri sendiri, misalnya mengambil makanan dengan cukup, tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit.
3. **JĀGARIYĀNUYOGA**
   Berusaha sekuat tenaga untuk memurnikan pikiran, menyucikan pikiran dari noda-noda dan juga tidak membiarkan diri selalu bermalas-malasan.

MAKSUD UMUM

Kita semua memperoleh badan jasmani yang berbeda-beda serta mempunyai kemampuan yang berlainan pula, misalnya dalam hal mengajar, menyangkul, membajak, memotong rumput, mengurus administrasi, membangun, mendengarkan khotbah bahkan mempraktekkan Sila serta bersamadhi. Bila kesemuanya ini dilakukan dengan baik maka akan mendatangkan hasil yang baik pula dan kesuksesan serta nama baik akan segera diperoleh. Demikian pula sebaliknya bila kita tidak mendatangkan hasil maka kehidupan pun tidak berarti.

Demi kelangsungan hidup kita harus menempuh pekerjaan, untuk menempuhnya itu kita harus menyiapkan tempat, alat-alat dan lain sebagainya, tapi selain itu semua ada satu hal yang penting untuk dimiliki, yaitu: "Persiapan Diri Sendiri", ini berarti kita harus menyiapkan diri kita supaya cocok dengan pekerjaan. Bila kita tidak menyiapkan dengan sungguh-sungguh atau menyiapkan dengan cara yang keliru maka akan mendatangkan hasil yang tidak begitu memuaskan atau tidak berhasil sama sekali.

Seperti telah kita ketahui Sang Arahanta Sammasambuddha ketika akan bersamadhi untuk mencapai Penerangan Sejati, beliau telah menyiapkan diri sendiri dengan jalan beristirahat di siang hari, bersantap nasi *Madhupayāsa* secukupnya.

Bagaimanakah halnya dengan anda sekalian? Apakah anda sudah mempersiapkan dengan benar ataukah dengan salah?

Sang Arahanta Sammasambuddha mengajarkan Dhamma yang sangat berguna untuk siapa saja yang bekerja di bidang apa saja. Dhamma yang beliau ajarkan ini dinamakan *APANNAKAPATIPADĀ* yaitu Dhamma yang mengajarkan kita semua agar selalu menyiapkan diri sendiri sehingga tidak menimbulkan kekeliruan.

Kata "*Apannaka*" berarti "tidak keliru", sedangkan kata "*Patipada*" berarti "patut untuk dipegang dengan mantap" sehingga memperoleh hasil yang benar-benar baik, bukan hasil yang bersifat sementara. Jadi kata Apannakapatipadā berarti cara atau praktek yang membebaskan diri kita dari kekeliruan.

Di dalam kitab Catunipāta dicantumkan komentar Atthakata Atthakanipata dan dalam komentar ini dijelaskan bahwa Apannakapatipadā yaitu praktek yang tidak menyeret.

Secara singkat dapat diartikan menjadi: Dhamma berkelompok tiga yang dapat mencegah kekeliruan, atau Dhamma yang tidak menimbulkan kekeliruan dalam mencapai suatu tujuan.

PENJELASAN KETIGA PRAKTEK

Secara umum dapatlah disimpulkan bahwa seseorang menjadi keliru kemungkinan disebabkan adanya:

- masalah kecenderungan pikiran terhadap kesenangan
- masalah keperluan hidup
- masalah kemalasan untuk bekerja

Ketiga masalah ini merupakan sebagian lapangan lautan yang menyebabkan seseorang tidak sampai pada tujuannya. Misalnya: Seseorang yang berangkat ke luar negeri untuk bersekolah bila tidak dapat mengatasi masalah-masalah ini maka akan kembali ke negerinya tanpa memperoleh apa-apa.

INDRIYASAṀVARA

Pintu pertama ini merupakan kecenderuan pikiran terhadap kesenangan, misalnya: melihat gambar yang indah-indah, mendengarkan suara yang merdu, mencium bau yang harum seperti parfum, makanan, menyentuh benda-benda seperti menyentuh tempat duduk atau tempat tidur yang lembut serta kain-kain yang berkualitas tinggi.

Secara singkat pintu pertama ini merupakan pikiran yang timbul karena kecenderungan terhadap kesenangan-kesenangan sehingga membuat seseorang lupa akan pelajaran, pekerjaan serta kewajibannya.

Menurut cerita, di zaman yang silam para pangeran dari beberapa ibukota melanjutkan sekolah di kota Takkasila. Sesudah tamat mereka meminta izin pada maha guru untuk Kembali ke negerinya demi persiapan diri sendiri untuk menjadi raja.

Dalam perjalanan kembali, mereka melalui hutan Himabana dan di hutan itu terdapat *yaksini* (raksasa) yang suka menangkap manusia untuk dijadikan *bhoga* (makanan). Para yaksini membuat suatu kolam renang besar yang berisi air jernih kemudian mengubah dirinya menjadi wanita-wanita cantik, bila para pangeran ini lewat maka dengan segera dipersilakan untuk mandi. Karena tergoda akan air yang dingin maka

para pengeran itu menjadi lupa untuk kembali ke kotanya, akhirnya menjadi makanan para yaksini.

Oleh sebab itu Sang Arahanta Sammasambuddha mengajarkan Apannakapatipadā bab satu yaitu memiliki *Indriyasaṁvara* - mengontrol enam indria pada saat melihat, mendengar, mencium, menyentuh serta berpikir. Memiliki kesadaran yang kuat (*Sati*), tidak terpengaruh akan kesenangan-kesenangan yang dapat menjadikan pikiran ini cenderung pada kesenangan.

BHOJANEMATTAÑÑUTĀ

Pintu yang kedua atau kecenderungan yang kedua adalah tentang makan yaitu suatu hal yang memegang peranan dalam kehidupan kita, menjadikan kita selalu dalam keadaan kuat dan sehat serta bisa bekerja. Dalam pengertian umum, apabila makan itu dilakukan dengan cara yang tidak pantas, tidak normal maka tidak bermanfaat bagi tubuh, misalnya:

- Kurangnya keperluan akan makanan sehingga mengalami penderitaan.
- Makan yang berlebihan menyebabkan perut kurang enak.
- Makan pada waktu yang tidak sesuai mengakibatkan zat asam yang ada dalam perut menyerang kantong nasi.
- Makan barang-barang yang memabukkan seperti ganja, heroin dan lain-lainnya sehingga membuat fisik menjadi lemah.
- dan lain sebagainya.

Selain tidak bermanfaat bagi badan jasmani juga tidak bermanfaat bagi jiwa kita, seperti: batin tidak aktif, suka mengantuk, kurangnya kesadaran, kurangnya kebijaksanaan.

Sedangkan dalam hal ekonomi, seseorang yang selalu cenderung makan akan mengeluarkan uang dengan boros, tidak hemat, yang akhirnya menimbulkan kemiskinan.

Pada suatu ketika di masa yang lampau, saat Sang Buddha masih ada hiduplah seorang raja yang bernama raja Pasenadikosala. Raja ini memerintah negeri Magadha. Pada suatu hari raja sakit perut, perutnya tidak enak dan kembung- kembung sehingga raja tidak dapat

memerintah dengan baik. Setiap hari hanya batuk dan duduk-duduk sehingga perasaan mengantuk pun selalu datang menyerangnya. Akhirnya beliau memutuskan untuk pergi menghadap Sang Buddha dan menanyakan apa penyakitnya. Setelah mendengarkan segala penyakit raja lalu Sang Buddha menasihati raja agar mengurangi makan dan niscaya penyakit itu akan sembuh. Segala nasihat Sang Buddha dijalankannya dan akhimya raja pun sembuh, dapat memerintah negerinya kembali.

Selain di masa lampau, di masa sekarang ini pun banyak orang yang menderita penyakit perut, usus, keracunan akan minuman keras, keracunan barang-barang yang memabukkan. Kesemuanya ini dapatlah disimpulkan sebagai penyakit yang ditimbulkan karena makan dan minum yang dilakukan dengan cara yang tidak pantas, tidak benar.

Berdasarkan contoh-contoh di atas maka dapatlah dikatakan bahwa itu semua terjadi karena tidak adanya Bhojanemattaññutā, yaitu tidak mengetahui jumlah yang tepat untuk diri sendiri dan berdasarkan itu pula maka Sang Buddha mengajarkan kita semua untuk selalu menyesuaikan diri, selalu mengetahui jumlah yang tepat, tidak berlebihan ataupun tidak kekurangan pula terutama dalam hal makanan sehingga semuanya itu bermanfaat bagi badan jasmani.

JĀGARIYĀNUYOGA

Pintu yang ketiga atau kecenderungan yang ketiga adalah kemalasan. Salah satu sebab kemalasan itu adalah suka akan tidur sehingga tidak menjalankan kewajiban- kewajibannya dengan baik.

Sebenarnya tidur dan makan itu merupakan dua hal yang sangat diperlukan untuk hidup. Setelah badan jasmani ini digunakan untuk bekerja maka patutlah kita tidur, beristirahat demi memperoleh tenaga yang baru untuk melaksanakan pekerjaan yang selanjutnya, tapi ada juga orang yang selalu tidur, tidak suka bekerja, yang ada dalam pikirannya hanyalah tidur. Biasanya orang yang demikian ini selalu pasif, tidak begitu giat, tidak mungkin maju dan biasanya tidak disukai kawan-kawan sekerjanya karena suka merepotkan orang lain. Bila orang

semacam ini disuruh bekerja maka seluruh tubuhnya sakit, padahal tidak sakit, seluruh otot-otot dan urat- uratnya terasa lemah, tidak kuat seolah-olah seperti cacat.

Kesukaan akan tidur ini dapat menyerang siapa saja, baik orang biasa maupun viharawan.

Sang Arahanta Sammasambuddha tidak mencela/melarang untuk tidur tapi beliau hanya menunjukkan keracunan yang timbul karena tidur yang berlebihan seperti:

- Dalam hal Nivaraṅa (rintangan batin), salah satu dari lima rintangan batin adalah kelambanan (untuk batin) sedangkan untuk badan jasmani adalah kemalasan. Ini semua dalam bahasa Pali disebut *Thinamiddha*.
- Dalam hal mengembangkan usaha yang bersemangat (*Viriya*), orang semacam ini akan mencapai ke-Arahat-an (kesucian) agak lambat karena mabuk akan tidur.
- Dalam ajaran enam keruntuhan, orang semacam ini selalu bangun lambat (*late to work*) dan untuk bangun agak susah.
- Dalam hal studi tentang dasar *Citta* (batin), orang yang semacam demikian akan menjadi bodoh, kebijaksanaannya tidak berkembang, *Citta* (batin) menjadi lamban.
- Dalam hal kemajuan rohani dan duniawi, orang yang semacam demikian akan mengalami rintangan dalam perkembangannya.

Oleh karena itu Sang Buddha menunjukkan, cara-cara untuk mengatasinya yaitu dengan *Jāgariyānuyoga*, Dhamma yang selalu sadar. Apakah yang dimaksud dengan Dhamma yang selalu sadar?

Dhamma yang selalu sadar adalah memiliki *Sati* - selalu ingat akan kewajiban- kewajiban.

Aktivitas-aktivitas apakah yang harus dilakukan dalam mengembangkan Jāgariyānuyoga?

Sang Buddha menunjukkan beberapa jalan yang harus dilakukan dalam mengembangkan Jāgariyānuyoga, seperti:

1. Mengurangi makanan, tidak makan berlebihan seperti yang dinasihatkan kepada raja Pasenadikosala yaitu mengurangi makanan satu sendok setiap harinya sampai terasa cukup dan enak.
2. Berjalan perlahan-lahan di atas jalan yang lurus, kira-kira seratus meter. Menyadari akan setiap langkah sampai terasa lelah.
3. Tidur dengan gaya SIHASAI - YAS - yaitu melatih diri dengan mengambil sikap tidur seperti singa, posisi kepala miring ke kanan sedangkan kaki kiri bertumpu di atas kaki kanan. Tidur dengan cara ini memerlukan waktu yang lama dalam mengembangkan *Jāgariyānuyoga* tapi meskipun demikian cukup bermanfaat.
4. Cara-cara yang lain seperti berolah raga, menggerakkan badan jasmani secukupnya, beristirahat pada waktunya atau memanjatkan paritta serta bermeditasi.

42.

Ti - Puññakiriyā - Vatthu

Tiga Cara untuk Berbuat Kebajikan/Jasa

TI - PUÑÑAKIRIYĀ VATTHU berasal dari bahasa Pali yang terdiri dari:

TI - berarti tiga
PUÑÑA - berarti jasa yaitu telah banyak melakukan kebaikan
VATTHU - berarti perihal

Menurut kesusasteraan, kata Puñña mempunyai tiga arti, yaitu:

1. Menurut sifatnya, *Puñña* berarti kecakapan (sesuatu dari batin yang dapat membersihkan pikiran).
2. Menurut penyebabnya, *Puñña* berarti sebab dari adanya kebahagiaan.
3. Menurut hasilnya, *Puñña* berarti kebahagiaan tersendiri.

Puññakiriyā-vatthu merupakan dasar dalam berbuat kebajikan dan secara singkat dapat diperoleh dengan tiga cara, yaitu:

1. *DĀNAMAYA*, yaitu jasa yang diperoleh karena suka berdana.
2. *SILAMAYA*, yaitu jasa yang diperoleh karena menjalankan sila.
3. *BHĀVANĀMAYA*, yaitu jasa yang diperoleh karena mengembangkan dana, sila khususnya ketenangan batin (*Samatha*) dan Pandangan Terang (*Vipassanā*).

PENDAHULUAN

Setiap umat Buddha sudah tentu mengetahui apa yang pada umumnya ada dalam hati setiap manusia, yaitu *Puñña* dan *Pāpa*.

Puñña berarti kebaikan dan merupakan suatu keadaan yang baik dan dinginkan oleh siapa saja, setiap orang bertujuan untuk menjadi orang yang berjasa, dihargai oleh orang lain atas kebaikan hatinya.

Pāpa merupakan lawan dari *Puñña* dari berarti jahat, buruk, tidak berguna, tidak diinginkan oleh siapapun. Bila seseorang diketahui sebagai orang yang mempunyai hati jahat, maka sudah tentu akan membuat orang tersebut menjadi tidak senang, menyesal.

Dalam kesempatan ini kita akan mempelajari cara-cara untuk berbuat kebaikan, tapi terlebih dahulu kita harus mengerti tentang kebaikan dan kejahatan.

APAKAH KEBAIKAN DAN KEJAHATAN?

Apakah para siswa mengerti akan arti dari kualitas? Kualitas atau mutu pasti dimiliki oleh setiap jenis barang, misalnya kualitas kain nampak dari kasar, halus ataupun mudah sobek dan sifat-sifat lainnya lagi yang tidak dapat dihitung tapi secara mudah dapat dikatakan dengan singkat yaitu kualitas yang baik ataupun kualitas yang buruk.

Demikian pula halnya dengan batin (*Citta*), juga memiliki kualitas. Jika batin (*Citta*) ini mengalami perkembangan yang baik seperti suci, penuh dengan cinta kasih, belas kasihan dan lain sebagainya maka batin (*Citta*) yang mempunyai kualitas demikian dapat diistilahkan dengan *Puñña* (*Citta*/batin yang berkualitas baik) sedangkan batin (*Citta*) yang cenderung mengalami perkembangan yang buruk maka dapat diistilahkan dengan *Pāpa* (*Citta*/batin yang berkualitas buruk).

Dengan demikian apa yang dikatakan dengan memperoleh *Puñña* berarti batin (*Citta*) yang telah ditambah dengan kualitas baik, sedangkan *Pāpa* berarti batin (*Citta*) yang telah ditambah dengan kualitas buruk.

DIMANAKAH PUÑÑA DAN PĀPA BERADA?

Ada sebagian orang yang berpendapat bahwa *Puñña* yang telah kita lakukan akan dicatat oleh Maha Dewa Indra di sorga, sedangkan Pāpa yang telah kita lakukan dicatat di neraka. Sekarang, bagaimanakah halnya dengan saputangan yang kita gunakan, akan berada dimanakah kotoran-kotorannya itu? Sudah tentu kotoran- kotoran itu akan melekat

di saputangan, kemudian saputangan itu dicuci hingga bersih, dan kebersihanlah yang nampak pada saputangan tersebut.

Demikian pula halnya dengan *Citta* (batin). Bila kita melakukan *Puñña* maka *Puñña* akan bertambah dalam *Citta* kita dan bila kita melakukan *Pāpa* maka *Pāpa* akan bertambah dalam *Citta*.

APAKAH HASIL YANG KITA PEROLEH DARI MENJALANKAN PUÑÑA DAN PĀPA?

Seperti telah kita ketahui Sang Arahanta Sammasambuddha melalui sabdanya yang tercantum pada Dhammapada bab 117: "**Sukho Puññassa Uccayo**", beliau mengajarkan kepada kita untuk selalu berusaha melaksanakan Puñña, sebab dengan melaksanakan Puñña akan memperoleh kabahagiaan.

Demikian pula sebaliknya, dalam Dhammapada bab 118: "**Dukkho Pāpassa Uccayo**", beliau mengajarkan kepada kita untuk tidak melakukan Pāpa, sebab dengan melakukan *Pāpa* akan mendatangkan Dukkha (penderitaan).

Sekarang apa hasil yang kita peroleh dari menjalankan *Puñña* dan *Pāpa*? Telah kita sadari bahwa *Puñña* dan *Pāpa* tidaklah berbeda tapi ini semua hanyalah mengenai kualitas batin. *Citta* (batin) dapat dianggap sebagai pemimpin, majikan, direktur yang memerintah kita sedangkan *Kāya* (badan jasmani) sebagai pegawai. Dengan demikian *Citta* (batin) yang memiliki *Puñña* akan menjadikan *Citta* berkualitas baik, dapat menginstruksikan kehidupan kita ini dengan berbagai perbuatan baik dan akhirnya kita memperoleh hasil yang baik.

Begitu pula halnya dengan Citta (batin) yang memiliki Pāpa akan menjadikan Citta berkualitas buruk, memerintah kehidupan kita dengan berbagai perbuatan buruk dan akhirnya kita memperoleh hasil yang buruk (tidak baik).

Selain akibat-akibat dari *Puñña* dan *Pāpa* yang telah dijelaskan di atas, ada satu akibat yang paling dalam, yaitu:

- Orang yang *Citta*-nya selalu memiliki *Puñña* maka setelah meninggal dunia akan terlahir kembali di sorga.
- Orang yang *Citta*-nya selalu memiliki *Pāpa* maka setelah meninggal akan terlahir kembali di neraka.

Di dalam kitab suci Suttaka Nipata Nidhikanda Sutta dijelaskan bahwa Citta yang telah memiliki Puñña dalam jumlah (derajat) tertentu akan menjadikan Kāya (badan jasmani) menjadi baik terutama Enam Keadaan badan jasmani yang selalu diinginkan oleh setiap manusia, yaitu:

1. SUVANNATĀ - Kulit yang halus
2. SUSARATĀ - Suara yang bagus/merdu
3. SUSANTHĀNAṀ - Bentuk tubuh yang bagus
4. SURUPATĀ - Wajah yang bagus/cantik/tampan
5. ADHIPACCAṀ - Memiliki kekuasaan
6. PARIVĀRO - Memiliki banyak kawan

Selain itu Sang Buddha di dalam Jānusoni Suttaa menerangkan bahwa Puñña pun dapat dipersembahkan kepada famili kita yang telah meninggal dunia.

Bila dalam pelajaran ini ada yang menanyakan hasil-hasil yang akan diperoleh dari melaksanakan Puñña dan Pāpa maka kita patut untuk menjawab seperti berikut ini:

- Puñña akan menghasilkan kebahagiaan bagi si pelaku, baik dalam kehidupan kini ataupun dalam kehidupan yang akan datang.
- Pāpa akan menghasilkan penderitaan bagi si pelaku, baik dalam kehidupan kini ataupun dalam kehidupan yang akan datang.

Dengan berbuat kebajikan maka secara singkat dapat dikatakan sebagai usaha untuk mengalahkan Kilesa (kekotoran batin). Kilesa (kekotoran batin) merupakan musuh kita, dan biasanya menyerang melalui tiga jalan, yaitu Lobha, Dosa dan Moha. Maka dari itu Sang Buddha mengajarkan kita untuk berbuat Puñña (kebajikan) dengan tiga cara pula yaitu: melaksanakan Dāna, melaksanakan Sila, melaksanakan Bhavana.

Gambar di bawah ini merupakan penjelasan keterangan di atas.

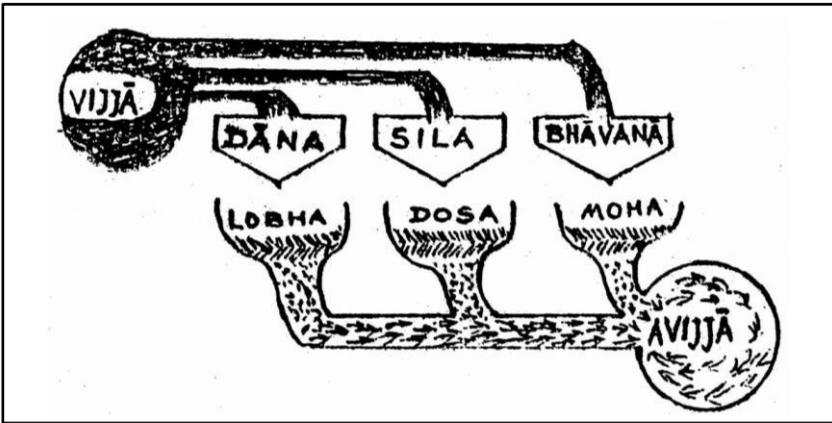



Diagram: Berbuat kebajikan untuk melawan Kilesa/kekotoran batin.

PENJELASAN DARI PUÑÑAKIRIYĀ VATTHU

Dalam kesempatan ini akan diterangkan Ti - Puññakiriyā Vatthu secara khusus yaitu tentang Dāna, Sila dan Bhāvanā. Tetapi ketiga hal ini merupakan hal yang sangat luas sehingga perlu diterangkan secara khusus mengenai maksud dan artinya. Mengapa Puññakiriyā dapat diperoleh dengan tiga Cara?

Seperti apa yang telah kita ketahui bahwa Dhamma yang telah dibabarkan Sang Buddha berjumlah sekitar 84.000 baB dan oleh beliau diringkas menjadi 3 bab besar (Dāna, Sila, Bhāvanā) sesuai dengan Kilesa (Kekotoran batin) yang selalu menyerang diri kita yaitu Lobha Dosa, Moha.

Demikian pula lazimnya dengan seorang dokter spesialis yang telah berpengalaman akan selalu mengumpulkan berbagai jenis bahan baku untuk membuat obat. Dari sekian jenis kemudian diseleksi lagi guna meramu obat untuk penyakit tertentu, seperti obat untuk mencegah flu itu sebenarnya terdiri dari berbagai jenis bahan baku yang diramu

dan diberi nama pil penyembuh flu. Sebutan pil ini hanya untuk mempermudah orang awam dalam mengingatnya.

Dalam penjelasan Puññakiriyā Vatthu ini, para siswa yang baru mengenal Buddhasasanā - Buddha Dhamma akan diberikan tentang:

a. Maksud dan tujuan dari berbuat baik.
b. Cara untuk berbuat baik.
c. Hasil yang diperoleh dari berbuat baik.

Kebajikan yang dilakukan dengan melaksanakan Dana

a. Maksud dan tujuan dari berdana:
    1. Untuk menghilangkan Lobha (keserakahan).
    2. Untuk menolong orang lain yang patut ditolong.
    3. Untuk menghindari hal-hal lain yang mungkin dapat mengganggu.
b. Cara berdana adalah memberikan harta kepada orang lain yang patut diberikan. Dalam memberikan ini harus berdasarkan tiga prinsip, yaitu:
    1. VATTHU
       Barang yang diberikan haruslah diperoleh dari mata pencaharian yang benar (Sammā Ājiva).
    2. CETANĀ
       Kehendak untuk menghilangkan Kilesa.
    3. PUGGALA
       Orang yang akan memberi dan yang akan diberi hendaknya melaksanakan sila.
c. Hasil yang akan diperoleh dari berdana, adalah:
    1. Menumpas kekikiran (Macchariya).
    2. Menghilangkan sifat mementingkan diri sendiri.
    3. Menghilangkan sifat Lobha.
    4. Mengembangkan sifat yang suka menolong.
    5. Memiliki batin yang rendah hati, sehingga memperoleh perkembangan dalam kehidupannya.

Kebajikan yang dilakukan dengan melaksanakan Sila

a. Maksud dan tujuan menjalankan Sila:

1. Menghapus kekejaman.
2. Menghilangkan ucapan yang kasar.
3. Menghilangkan prilaku yang kasar.
4. Menghilangkan segala perbuatan jahat.

b. Cara menjalankan Sila adalah memilih kemudian mempraktekkannya sesuai dengan kedudukan, kemampuan kita masing-masing, seperti:
   - Orang awam menjalankan Pancasila (5 Sila).
   - Upasaka-upasika menjalankan Atthasila atau Uposatha Sila (8 Sila) sebanyak 4 Kali dalam sebulan yaitu tepatnya setiap tanggal 1, 8, 15 dan 23.
   - Samanera menjalankan Dasasila (10 Sila).
   - Bhikkhu menjalankan 227 Sila.

c. Hasil yang akan diperoleh dari menjalankan Sila, adalah:
   1. Memiliki ucapan benar.
   2. Memiliki perbuatan benar.
   3. Memiliki pikiran benar.
   4. Memiliki kehidupan yang tenang, tidak merugikan ataupun menyakiti orang lain.
   5. Menjadi orang yang mempunyai disiplin dan bermoral.

Kebajikan yang dilakukan dengan melaksanakan Bhāvanā

a. Maksud dan tujuan melaksanakan Bhāvanā: Melatih batin serta pikiran untuk memperoleh ketenangan, kepintaran serta kebijaksanaan.

b. Cara melaksanakan Bhāvanā:
   Di dalam Atthakatha (kitab komentar) dijelaskan bahwa Bhāvanā adalah:
   1. Keinginan untuk mendapatkan pengertian tentang Tiga Corak Umum, yaitu:
      - Aniccaṁ, segala sesuatu tidak kekal.
      - Dukkhaṁ, segala sesuatu menderita.
      - Anatta, segala sesuatu tidak bisa dikuasai.

2. Keinginan untuk mendapatkan pengertian tentang Jhāna (kenikmatan Batin).
3. Keinginan untuk mendapatkan pengertian tentang ilmu pengetahuan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapatlah disimpulkan bahwa pelaksanaan Bhāvanā harus secara bertahap, tidak hanya dengan duduk serta menutup mata (meditasi) melainkan harus dengan perbuatan, harus dikerjakan, misalnya:

1. Mempelajari beberapa Ilmu Pengetahuan.
2. Mempelajari apa yang harus dilakukan demi memperoleh kemajuan.
3. Melaksanakan Samatha Kammaṭṭhāna yaitu meditasi untuk memperoleh ketenangan.
4. Melaksanakan Vipassanā Kammaṭṭhāna yaitu meditasi untuk memperoleh pengertian, kesadaran akan Tiga Corak Umum.

Demikianlah apa yang telah diajarkan Sang Buddha tentang Bhāvanā, yang begitu indah dan benar.

c. Hasil yang diperoleh dari melaksanakan Bhāvanā, adalah:
    1. Menjadikan kita semua memiliki batin yang pintar.
    2. Menjadikan kita semua memiliki kebijaksanaan.
    3. Menjadikan kita semua memiliki pengetahuan.
    4. Menjadikan kita semua terbebas, dari Kilesa (kekotoran batin).

-o0o-

43.

Dasa Puññkiriyā Vatthuni (Sepuluh Cara untuk Berbuat Kebajikan/Jasa)

Dalam kesempatan berikut ini akan diterapkan sepuluh cara untuk berbuat kebajikan yang mana kesemuanya ini merupakan penjabaran dari Ti Puññakiriyā Vatthu (3 Cara berbuat kebajikan).

DASA	berarti sepuluh
VATTHUNI	berarti perihal

Sepuluh cara untuk berbuat kebajikan itu adalah:

1. DĀNAMAYA : Jasa yang diperoleh karena telah memberikan Dana.
2. SILAMAYA : Jasa yang diperoleh karena telah melaksanakan Sila (kelakuan
3. BHĀVANĀMAYA : Jasa yang diperoleh karena telah melaksanakan Bhavanā (perkembangan batin).
4. APACĀYANAMAYA : Jasa yang diperoleh karena telah merendahkan hati dan menghormat kepada mereka yang lebih tua.
5. VEYYĀVACCAMAYA : Jasa yang diperoleh karena telah membantu serta bersemangat dalam melakukan hal-hal yang patut dilakukan.

6. PATTIDĀNAMAYA : Jasa yang diperoleh karena telah mempersembahkan jasa/kebajikan kepada orang tua, leluhur, para dewa serta semua makhluk. Atau dengan kata lain adalah memberikan kesempatan kepada mereka-mereka untuk ikut menikmati hasil dari perbuatan baik kita.

7. PATTĀNUMODANĀMAYA : Jasa yang diperoleh karena telah menerima dan bergembira di dalam ikut menikmati hasil perbuatan baik/jasa orang lain.

8. DHAMMASSAVANĀMAYA : Jasa yang diperoleh karena telah mendengarkan Dhamma.

9. DHAMMADESANĀMAYA : Jasa yang diperoleh karena telah memberikan khotbah Dhamma.

10. DIṪṪHUJU KAMMA MAYA : Jasa yang diperoleh karena telah membenarkan pengertian yang salah.

MAKSUD UMUM

Siswa-siswa pernah mempelajari prinsip-prinsip untuk berbuat kebajikan/jasa yaitu dengan tiga cara. Dalam pelajaran ini akan diterangkan sepuluh cara untuk berbuat kebajikan/jasa dan kesepuluh cara ini merupakan penjelasan yang lebih lanjut dari pelajaran Ti Puññakiriyā Vatthu.

Ti Puññakiriyā Vatthu (Dāna, Sila, Bhāvanā) terdapat pula dalam pelajaran ini bahkan tercantum dalam urutan pertama, sedangkan tujuh yang lainnya merupakan tambahan. Dengan demikian secara singkat dapat dikatakan bahwa penjelasan- penjelasan dalam setiap komentar itu pada prinsipnya hanya tiga cara untuk melakukan kebajikan.

ARTI DARI MASING-MASING CARA

Berdasarkan keterangan di atas maka untuk selanjutnya kita berkewajiban untuk mempelajari maksud dan tujuan dari cara-cara tersebut kemudian mengklasifikasikannya sesuai dengan hubungan dari perihal-perihal tersebut. Penggolongan perihal-perihal tersebut berdasarkan hubungannya:

PRINSIP DASAR		
1. DANA	2. SILA	3. BHĀVANĀ
5. VEYYĀVACCA berusaha membantu orang, lain yang patut dibantu bila mereka dalam keadaan sibuk. 1. PATTIDĀNA membagi/mempersembahkan jasa kepada orang tua, leluhur, para dewa juga kepada semua makhluk. 2. PATTĀNUMODANĀ turut bergembira, bahagia atas perbuatan baik dan kemajuan orang lain. 9. DHAMMADESANĀ memberikan ceramah/ khotbah Dhamma.		1. APACĀYANA rendah hati dan menghormat kepada mereka yang lebih tua. 3. DHAMMASSAVANA mendengarkan Dhamma. 10. DIṬṬHUJU KAMMA memperbaiki pengertian yang salah agar orang lain dapat membedakan pengertian mana yang benar dan mana yang tidak benar, misalnya saling bertukar pandangan dengan orang lain.

-o0o-

44.
Cattari Vuḍḍhiyani
(Empat Dhamma yang Menunjang Perkembangan)

1. **SAPPURISASAṀSEVA**
   Bergaul dengan orang-orang bijaksana, mulia dan terpuji dalam perbuatan, ucapan maupun pikiran.
2. **SADDHAMMASSAVANA**
   Mendengarkan ajaran-ajaran dari orang bijaksana.
3. **YONISOMANASĀRA**
   Merenungkan dan menganalisa untuk mengetahui dan mengerti mengenai hal yang baik dan yang buruk.
4. **DHAMMĀUDHAMMAPAṪIPATTI**
   Mempraktekkan Dhamma sesuai dengan Dhamma yang telah diselidiki dan dimengerti.

MAKSUD UMUM

Dhamma kelompok ini memperlihatkan metode untuk mempraktekkan Dhamma demi untuk perkembangan diri sendiri. Pada dasarnya semua orang sudah mengetahui kebiasaan dan manfaat dari arti perkembangan itu, para bijaksana akan memperhatikan hal ini pula. Seperti apa yang ditunjukkan oleh Yang Ariya Sang Buddha bahwa siapa saja yang tidak memperhatikan akan perkembangan maka berarti tidak mencintai diri sendiri atau masih ada kekurangan akan Sati dan Sampajañña.

Sama halnya dengan beberapa kelompok Dhamma yang terdahulu, yang telah mengajarkan kepada kita cara-cara/praktek untuk pengembangkan diri sendiri, tapi pada kesempatan ini hal tersebut tidak diulangi lagi.

Perlu diketahui bahwa Empat Dhamma yang diajarkan oleh Sang Buddha merupakan Dhamma dasar yang bersifat universal dalam membangun perkembangan di semua bidang, tergantung dari keinginan si pelaksana serta watak dan bakatnya.

misalnya: dapat berkembang sebagai rohaniwan
dapat berkembang sebagai guru dapat berkembang sebagai murid dapat berkembang sebagai pejabat
dapat berkembang di bidang-bidang yang lain.

TUJUAN

Dimohon salah satu siswa untuk membaca empat inti pelajaran ini dengan perlahan-lahan sedangkan yang lainnya memperhatikan dan berpikir dengan saksama. Sang Buddha memberikan kelompok Dhamma ini dengan maksud untuk menjadikan semua pemeluknya menjadi maju, dapat berkembang baik di bidang duniawi maupun rohani, menjadi pemeluk yang dapat menghindari hal-hal yang merusak diri sendiri. Keempat kelompok Dhamma ini dinamakan Vuḍḍhi.

Hubungan keempat Dhamma itu

Setelah merenungkan kelompok Dhamma ini maka secara keseluruhan dapatlah dikatakan sebagai suatu keadaan yang berguru, siswa yang berguru.

Untuk jelasnya, para siswa diminta untuk memperhatikan keempat Dhamma yang saling bergantungan/bertalian antara satu dengan yang lainnya sehingga merupakan satu kesatuan saja. Keempat Dhamma ini adalah sebagai berikut:

Tahap ke-1. Cari guru yang baik

Tahap ke-2. Mendengarkan ajaran guru tersebut

Tahap ke-3. Merenungkan ajaran guru tersebut

Tahap ke-4. Berusaha melaksanakan ajaran

Keterangan dari masing-masing Dhamma tasebut

Pada tahap pertama ini para bijaksana biasanya bergaul dengan orang-orang yang baik atau dapat dikatakan mencari dahulu seorang guru.

Dalam pencarian guru yang baik itu (Sattapurisa/Sappurisa) Sang Buddha menegaskan kepada kita semua agar berhati-hati, karena ada bermacam-macam jenis guru, misalnya:

- ada guru yang betul-betul berilmu
- ada guru yang mengajarkan Sammā-Ājiva (mata pencaharian benar)
- ada guru yang mengajarkan Micchā-Ājiva (mata pencaharian yang tidak benar)
- ada guru yang mengajarkan hal-hal yang jahat
- ada guru yang mengajarkan hal-hal yang baik

Pada zaman Buddha-kala/Sang Buddha terdapat enam guru yang menghargai dirinya sendiri, seperti Sattha/maha guru dan dalam pendidikan agama Buddha/Buddhasasanā keenam guru ini dijelaskan di dalam riwayat Sang Buddha.

Berkenaan dengan contoh-contoh di atas, Sang Arahanta Samma-sambuddha menjelaskan secara luas kepada Buddha Parisat/pengikutnya agar terlebih dahulu memilih Sattapurisa yaitu seseorang yang tidak melakukan kejahatan, baik kejahatan yang dilakukan oleh ucapan (verbal action) ataupun kejahatan yang dilakukan oleh pikiran (mental action).

Apabila mereka itu adalah Asatpurisa (seseorang yang melakukan kejahatan) tapi masih mengakui dirinya sendiri sebagai orang termasyur, pintar dan lain sebagainya. Maka biar bagaimanapun janganlah mempercayai orang yang demikian itu sebagai guru, sedangkan Sang Buddha diakui sebagai Sattha kita semua, karena beliau telah sesuai dengan Dhamma ini.

Vuḍḍhidhamma yang kedua ini adalah Saddhammassavana yang berarti mendengarkan Dhamma dari para Sattapurisa. Dhamma ini

masih mempunyai hubungan dengan Dhamma yang pertama yaitu setelah bergaul dengan mereka, kita harus mempunyai perhatian terhadap mereka, mendengarkan ajaran-ajaran, nasihat- nasihat, wejangan-wejangan yang beliau sampaikan dengan hormat.

Pengertian dengan hormat berarti mendengarkan dengan penuh perhatian, selalu ingat, hormat dan sopan terhadap pengajar dan juga terhadap ajarannya. Jika semuanya ini tidak kita lakukan maka pergaulan kita dengan Sattapurisa selama ini tidak mendatangkan manfaat.

Vuḍḍhidhamma yang ketiga adalah Yosinomanasikāra yang berarti mengolah di dalam hati. Setelah mendengarkan ajaran, wejangan, nasihat beliau dengan hormat maka untuk selanjutnya direnungkan, dianalisa dengan teliti dan bijaksana.

Penganalisaan/penelitian ini bertujuan 'untuk mengetahui:

1. Apakah semua hal itu sesuai dengan Dhamma - kebenaran?
2. Apakah semua hal itu bermanfaat bagi diri sendiri?
3. Apakah semua hal itu sesuai dengan status dan kemampuan diri sendiri?

Di dalam bidang keagamaan, kegunaan Yosinomanasikāra / penganalisaan ini sangatlah perlu, sebab ada beberapa ajaran yang menyimpang dari pokok ajaran yang sebenamya, seperti: terpengaruh oleh tradisi maupun kebudayaan. Hal-hal yang tidak benar harus disingkirkan sedangkan yang benar pun harus dianalisa, demi untuk kegunaan diri kita sendiri. Ada beberapa hal dalam pelaksanaannya harus tergantung pada waktu, keadaan dan kedudukan dari masing-masing orang, seperti: ajaran tentang kewajiban suami terhadap istri dan kewajiban istri terhadap suami merupakan ajaran yang benar, namun ajaran ini tidak pantas dan tidak berguna bagi seorang rahib karena pada umumnya rahib-rahib tidak beristri.

Bila menemui ajaran yang berguna dan patut dilaksanakan maka biar bagaimanapun kita harus memikirkan dan menyesuaikannya dengan

status. Ada kalanya harus ditunda dahulu karena waktunya yang kurang tepat, seperti Sang Mahā Pajjapati (ibu asuh Sang Buddha) yang berhasrat untuk menjadi bhikkhuni, dimana beliau harus menunggu Sang Raja Suddhodhana yang telah berusia lanjut wafat terlebih dahulu. Bila hasrat Sang Mahā Pajjapati itu tetap dilaksanakan maka beliau akan dikatakan sebagai seorang yang tidak mengenal budi.

Vuḍḍhidhamma yang keempat adalah Dhammāudhamma - paṭipatti yang berarti mempraktekkan Dhamma yang sesuai. Dengan Dhamma yang telah diselidiki dan dimengerti.

Setelah kita menganalisa/merenungkan Dhamma pertama hingga yang ketiga secara bertahap maka untuk selanjutnya patut menyesuaikan, mengendalikan, melaksanakan, mempraktekkan Dhamma yang sesuai dengan diri kita sendiri. Banyak orang yang mempraktekkan Dhamma tapi mereka mempraktekkannya tidak disesuaikan dengan dirinya sendiri. Melaksanakan Dhamma sama juga dengan melaksanakan pekerjaan, karena tiap-tiap pekerjaan itu mempunyai batas, mempunyai syarat. Ada syarat yang sulit dan ada pula syarat yang mudah, misalnya:

- syarat seorang tentara harus berpakaian seragam dan juga harus mau untuk dilatih.
- syarat seorang Brahmacarini harus berbaju putih dan menjalankan delapan Sila.
- syarat seorang samanera harus berjubah dan rambut dicukur sampai bersih.
- dan sebagainya.

Demikian pula halnya dengan Dhamma, yang terdiri dari bermacam-macam kelompok dan dalam pelaksanaannya diistilahkan sebagai berikut: Dhammāudhamma - patipatti yaitu mempraktekkan Dhamma sesuai dengan Dhamma, maksudnya adalah mempraktekkan Dhamma agar syarat-syarat yang telah ditentukan terpenuhi.
Di dalam sabda Sang Buddha (Buddhabhāsita) dikatakan: "Dhamaṁ Sucaritaṁ Care" yang artinya: Praktekkanlah Dhamma dengan benar. Bila Dhamma dipraktekkan dengan benar berarti telah melaksanakan

perbuatan bajik, oleh sebab itu praktekkanlah Dhamma dengan sebaik-baiknya, jangan hanya sebagai mainan dan jangan pula menipu orang lain ataupun menipu diri sendiri.

-ooo-

45.
Empat Cakka (Pali) / Empat Cakrani (Sansekerta) Empat Dhamma yang Berkaitan

1. PAṬIRUPADESAVASA - Hidup di tempat yang sesuai
2. SAPURISUPASSAYA - Bergaul dengan orang-orang yang baik
3. ATTASAMMAPANIDHI - Mempunyai pendirian yang benar
4. PUBBEKATAPURRATA - Memiliki simpanan perbuatan baik di masa yang lalu

MAKSUD UMUM

Kita semua telah mengerti jelas akan maksud dari Vuḍḍhidhamma yang lalu, yaitu Dhamma yang mengajarkan caracara yang harus dilaksanakan untuk memperoleh perkembangan.

Berdasarkan keterangan-keterangan dari Vuḍḍhidhamma yang lalu, mungkin para siswa sekalian akan berpendapat bahwa dengan mempraktekkan Dhamma tersebut akan memperoleh kemajuan bersama, misalnya:

- Menjadi seorang bhikkhu kemudian akan menjadi seorang suci.
- Menjadi seorang pedagang kemudian akan menjadi hartawan.
- Menjadi seorang pegawai pemerintah akan menjadi kepala bagian.

Pendapat demikian ini tidaklah benar, nyatanya ada orang yang berinvestasi dengan orang lain tapi tetap saja mengalami kegagalan.

Perihal semacam ini jika dialami oleh orang-orang yang tidak mempunyai pengertian, orang-orang yang tidak mantap dalam agama

maka akan menjadikan orang itu mempunyai pandangan salah (Micchā¬diṭṭhi).

Pada kesempatan ini kita akan memperoleh satu kelompok Dhamma yang mengajarkan cara-cara untuk menunjang perkembangan. Kelompok Dhamma ini (Empat Cakka) berkaitan atau saling mempengaruhi terhadap kelompok Dhamma yang lalu (Cattari Vuḍḍhiyani).

Dalam kelompok Dhamma ini Sang Buddha Guru Junjungan kita mengemukakan kenyataan-kenyataan yang ada, dengan tujuan supaya kita tambah mengerti akan cara-cara untuk memperoleh perkembangan dan juga dapat menghilangkan kesangsian-kesangsian yang ada dalam diri kita terhadap ajaran- ajaran beliau.

Empat Dhamma yang mengajarkan cara-cara untuk memperoleh perkembangan (Cattari Vuḍḍhiyani) itu harus pula bergantung pada faktor-faktor lainnya lagi, misalnya:

Padi yang tergolong biji-bijian itu dalam penanamannya haruslah mendapat perhatian akan bentuknya yang baik, berat yang baik, penyimpanan yang baik dan hal-hal lainnya. Dalam kelompok ini (Cakka-Dhamma) ditambahkan pula cara-cara yang perlu diperhatikan, Seperti: tanah, musim serta pupuk yang baik dalam penanaman padi.

Berdasarkan contoh di atas, semua siswa diharapkan dapat mengerti dan memahami kedua kelompok Dhamma yang saling menunjang dan saling mempengaruhi ini, dan bagi siswa yang ingin mencapai perkembangan sudah seharusnya memperhatikan dan juga mempraktekkan kedua kelompok Dhamma ini.

MENGAPA DISEBUT CAKKA

Empat Dhamma kelompok ini oleh Sang Buddha dinamakan Cakka (Cakra dalam bahasa Sansekerta) karena keempat Dhamma tersebut dapatlah diumpamakan seperti Cakka yang berarti roda.

Roda pada kereta, roda pada mobil dan roda-roda yang lalnnya mempunyai bentuk yang bulat sehingga sekeliling roda itu dapat berputar dengan laju, demikian pula dengan sekeliling roda-roda lain yang digunakan dalam pabrik dapat berputar dengan laju.

Bagaimanakah jadinya bila kendaraan tidak mempunyai roda? Sudah tentu kendaraan itu sangat sulit untuk dapat digerakkan dengan kemungkinan tidak akan bisa jalan, demikian pula halnya dengan kehidupan kita ini yang dapat diumpamakan sebagai kendaraan yang amat penting jika dibandingkan dengan kendaraan- kendaraan yang lainnya.

Seorang yang menjalankan hidup berumah tangga maka orang tersebut dapat dikatakan sebagai kendaraan yang bermuatan/dibebani oleh orang tua, suami, istri, anak-anak, kawan serta harta benda. Seseorang yang mempunyai kedudukan tinggi maka orang tersebut mempunyai muatan yang terdiri dari pekerjaan yang harus dipertanggungjawabkan bahkan juga kepada bangsa dan negara. Sedangkan seseorang yang hidup sebagai seorang viharawan maka yang menjadi muatannya adalah cetiya, vihara, tugas-tugas keagamaan bahkan Samanadhamma yaitu Dhamma yang menunjang para viharawan.

Selain beban-beban/muatan-muatan di atas, kita juga wajib berusaha mengontrol diri/kendaraan sendiri untuk mencapai sorga, Nibbāna yaitu tujuan terakhir umat Buddha.

Bila kendaraan anda sekalian belum mempunyai roda maka sudah tentu tidak dapat bersama-sama dengan kendaraan orang lain yang telah mempunyai roda dalam mencapai suatu tujuan. Walaupun dilakukan dengan sikap duduk/tiduran semalam suntuk, maka tetap saja kendaraan itu akan sia-sia, tidak akan mencapai tujuan.

KETERANGAN DARI MASING-MASING DHAMMA TERSEBUT

Paṭirupadesavasa berarti hidup di tempat yang sesuai. Roda pertama ini menganjurkan agar kita benar-benar memilih tempat tinggal yang baik. Seperti kita ketahui bahwa kesuksesan yang dicapai oleh setiap

orang pasti dikarenakan oleh tempat tinggal mereka masing-masing, misalnya:

- untuk menjadi viharawan maka tempat yang dipilih adalah vihara.
- untuk menjadi pelajar maka tempat yang dipilih adalah sekolah.
- untuk menjadi dosen maka tempat yang dipilih adalah universitas.
- untuk menjadi petani maka tempat yang dipilih adalah sawah.
- untuk menjadi pedagang maka tempat yang dipilih adalah lokasi yang bagus.
- untuk menjadi dokter maka tempat yang dipilih adalah rumah sakit.
- untuk menjadi pegawai negeri maka tempat yang dipilih adalah kantor pemerintah.

Begitu pula halnya dengan petani, meskipun para petani itu telah memiliki benih-benih padi yang terbaik di dunia, akan tetapi bila mereka tidak memilih tempat yang sesuai untuk menanamnya maka sudah tentu tidak akan mendatangkan basil yang baik.

Demikianlah Dhamma yang telah dikemukakan oleh Sang Buddha dan para siswa patut untuk direnungkan kebenarannya.

Dalam Buddhasasana diterangkan pula Empat Sappāya (Empat Faktor Kesejahteraan) yang patut dimiliki untuk mendapatkan tempat yang sesuai. Empat Faktor Kesejahteraan itu adalah:

1. **AVASASAPPĀYA**
   tempat yang dapat memberikan kesejahteraan, misalnya udara yang baik, lokasi yang strategis dan mudah dijangkau.
2. **PUGGALASAPPĀYA**
   lingkungan masyarakat yang baik, mengerti ajaran dan juga tahu akan sopan santun.
1. **ĀHĀRASAPPĀYA**
   makanan yang serba cukup sehingga tidak akan memperoleh kebudayaannya.
4. **DHAMMASAPPĀYA**
   administrasi kemasyarakatan yang baik, seperti tradisi atau pun kebudayaannya.

Sappurisapassaya berarti bergaul dengan mereka yang baik atau dapat juga dikatakan bergaul dengan mereka yang bijaksana.

Dhamma yang kedua ini menganjurkan kita semua untuk berhati-hati dalam pergaulan. Meskipun kita telah memahami akan Paṭirupadesavāsa tapi perlu disadari pula bahwa di dalam Paṭirupadesavāsa terdapat juga orang yang baik dan orang yang tidak baik.

Berdasarkan bukti-bukti di atas diterangkan pula bahwa di dalam lembaga apapun, baik lembaga spiritual ataupun lembaga duniawi terdapat tiga kelompok sifat manusia, yaitu:

1. Kelompok orang yang baik
2. Kelompok orang yang netral
3. Kelompok orang yang tidak baik

Biasanya setiap anggota baru pasti akan dipengaruhi oleh ketiga jenis sifat ini yang kemudian berusaha menarik mereka untuk masuk ke dalam kclompoknya. Bagaimanakah jadinya bila anggota baru itu masuk ke dalam kelompok manusia yang tidak baik?

Berdasarkan kenyataan yang ada Sang Buddha mengajarkan kepada kita agar selalu bergaul dengan mereka yang baik dan menghindar dari mereka yang tidak baik (jahat). Bila kita tidak mengetahui dengan pasti, mana yang baik dan mana yang tidak baik maka kita wajib bersikap netral sambil menganalisa mana yang baik yang nantinya akan membawa keselamatan untuk diri kita.

Attasammāpaṇidhi berarti menuntun diri sendiri untuk menjadi orang baik. Roda Dhamma yang ketiga ini mengajarkan kita untuk memikirkan, merencanakan dan menentukan sesuatu yang baik bagi kehidupan kita, di samping itu sesuai pula dengan kemampuan kita, misalnya: lebih baik menjadi bhikkhu maka memutuskan untuk menjadi bhikkhu, lebih baik menjadi pedagang maka memutuskan untuk menjadi pedagang.

Sedangkan orang yang tidak mempunyai tujuan sama sekali dikatakan orang yang membiarkan kehidupan ini menjadi apa adanya, orang

yang demikian ini bersifat lemah, membiarkan kehidupannya ini bagaikan kapal di laut tanpa tujuan. Bila kita tidak dapat memutuskan sendiri maka kita wajib berkonsultasi dengan Satpurisa. Pengertian berkonsultasi di sini adalah berkonsultasi dengan langsung, mempelajari riwayat hidupnya ataupun mempelajari ajaran yang telah diajarkan oleh Satpurisa. Salah satu ajaran beliau yang mutlak adalah: menuntun diri sendiri untuk menjadi orang yang benar, menghindari hal-hal yang bertentangan dengan ajaran agama ataupun Undang-Undang.

Pubbekatapuññatā berarti memiliki simpanan-simpanan perbuatan baik (Puñña) atau telah banyak berbuat baik di masa lalu. Roda Dhamma yang keempat ini telah dianalisa oleh Sang Arahanta Sammasambuddha kemudian diterangkan kepada semua orang, untuk menunjang dalam mengembangkan diri sendiri. Pengertian akan perbuatan-perbuatan baik yang dilakukan pada masa silam adalah perbuatan baik yang telah dilakukan pada masa sebelum kita dilahirkan, sejak dilahirkan hingga masa sekarang.

Seperti telah kita ketahui Sang Arahanta Sammasambuddha telah memperoleh Penerangan Sejati/Penerangan Sempurna (Saccadhamma), beliau memiliki pengetahuan (Nāna), bèliau mempunyai Catupāpatanāna yaitu pengetahuan tertinggi dalam mengetahui kehidupan semua makhluk. Dengan kepandaiannya itu akhirnya beliau menyimpulkan bahwa semua makhluk memiliki karmanya sendiri, mewarisi karmanya sendiri dan berhubungan dengan karmanya sendiri.

Bila kita suka berbuat kebaikan atau menanam Puñña dalam masa lain maka karma ini akan memberi dukungan dalam mencapai perkembangan dan kemajuan. Bilamana suatu ketika kita sedang berbuat kebaikan dan secara tiba-tiba nasib buruk merintangi kita maka ini berarti hasil dari perbuatan buruk kita di masa yang lampau sedang berbuah. Apabila ada orang yang dalam masa kehidupan ini sedikit berbuat kebajikan dibandingkan dengan kita dan ternyata orang ini mendapat hasil yang berlimpah maka ini berarti Puñña (jasa/perbuatan

baik yang telah dilakukan oleh orang tersebut di masa lain) sedang berbuah.

Berdasarkan pengertian inilah, maka kita harus terus menerus melakukan kebajikan (Kusalakamma), apabila suatu saat kita mendapat suatu rintangan maka sebaiknya kita melihat itu semua sesuai dengan kenyataan, janganlah mempunyai perasaan iri hati.

-ooo-

46.
Empat Adhiṭṭhānadhamma (4 Dhamma yang Harus Dicamkan di dalam Hati)

1. PAÑÑĀ : mengetahui sesuatu yang memang patut untuk diketahui sehingga mencapai kebijaksanaan.
2. SACCA : mengerjakan sesuatu yang memang patut dikerjakan secara sungguh-sungguh, penuh kejujuran.
3. CĀGA : melenyapkan sifat yang bertentangan secara sungguh-sungguh, misalnya: melenyapkan rasa serakah dengan melatih diri berdana.
4. UPASAMA : memendamkan pikiran-pikiran yang buruk hingga pikiran itu terbuang.

MAKSUD UMUM

Para siswa sekalian, sudahkan anda memikirkan sesuatu yang memang diperlukan dalam vihara?

Sudah barang tentu, para siswa sekalian akan berpendapat bahwa: patung Sang Buddha, bhikkhu, tempat tinggal bhikkhu (kuti), Uposatha (gedung utama), Dhammasala dan yang lain-lain lagi yang memang sangat diperlukan untuk kepentingan vihara.

Di dalam ruangan ataupun dalam lembaga-lembaga haruslah mempersiapkan sesuatu yang sangat diperlukan; sesuatu yang diperlukan itu haruslah tersedia, demi mencegah timbulnya hal-hal yang tidak diinginkan, misalnya: alat pemadaman kebakaran sangat diperlukan bila kebakaran terjadi. Demikian pula dalam kehidupan kita

sebagai umat manusia, yang penting untuk dimiliki adalah Hati Nurani. Oleh karena semua kejadian/masalah dilimpahkan dan disimpan dalam hati, maka patutlah kiranya kita mempersiapkan sesuatu yang diperlukan untuk hati, yang dimaksud dengan sesuatu itu adalah: Adhiṭṭhānadhamma, yaitu empat Dhamma yang patut dicamkan dalam hati.

TUJUAN

Kehidupan kita yang masih mengalami tumimbal lahir di dunia ini masih mengalami berbagai kejadian, baik yang berguna ataupun yang tidak berguna bahkan membuat kita gelap seperti malam, tidak mempunyai pendirian sehingga melakukan hal-hal yang tidak berfaedah, tidak mempunyai pengertian mengenai cara untuk menenangkan pikiran yang akhirnya menjadikan pikiran lemah dalam menghadapi pekerjaan.

Berdasarkan hal-hal di atas itu, kehidupan kita patut untuk memiliki sesuatu yang dapat mengatasi rintangan-rintangan, sesuatu yang patut dimiliki itu adalah:

- Memiliki tekad untuk menghilangkan kebodohan,
- Memiliki tekad untuk mempunyai pandangan hidup yang pasti,
- Memiliki tekad untuk mengatasi rintangan,
- Memiliki cara untuk mengendalikan pikiran.

KETERANGAN DARI EMPAT DHAMMA TERSEBUT

A. PAÑÑĀ

Seandainya seseorang siswa memasuki sebuah kamar yang gelap, maka yang sangat diperlukan adalah lampu/penerangan. Demikian pula halnya dengan hati kita yang diliputi oleh Avijjā (ketidaktahuan), karena itu janganlah membiarkan hati kita selalu berada dalam keadaan demikian, yang nantinya tidak akan memberikan keselamatan.

Berdasarkan hal itulah maka Dhamma pertama dalam kelompok ini menerangkan Paññā yaitu cahaya yang berada dalam hati juga dalam pikiran. Paññā dapat berarti pengetahuan, mengetahui sebab-sebab dari kemerosotan, sedangkan menurut pengertian umum, Paññā

adalah Vijjā (pengetahuan) yang harus dicari sebanyak-banyaknya untuk kemudian dikembangkan.

B. SACCA

Dhamma kedua yang patut ditetapkan dalam batin adalah Sacca (kesungguhan hati), bertekad memperoleh keberhasilan dalam melakukan sesuatu.

- Dalam mempelajari suatu pengetahuan, haruslah sungguh-sungguh dimengerti.
- Dalam menjalankan Sila, haruslah sungguh-sungguh dilaksanakan.

Sacca ini sangat diperlukan, baik dalam kehidupan keduniawian maupun dibidang keagamaan. Seseorang yang tidak mempunyai Sacca, maka dalam kehidupannya ini tidak akan mendapat kedudukan yang sesuai. Misalnya:

- Belajar dianggap hal yang main-main, tidak dengan kesungguhan hati.
- Pacaran dianggap hal yang main-main, tidak dengan kesungguhan hati.
- Menikah dianggap hal yang main-main, tidak dengan kesungguhan hati.
- Memilih agama dianggap hal yang main-main, tidak dengan kesungguhan hati.

Sebaliknya mereka yang memiliki Sacca, akan mendapatkan jaminan bagi dirinya sendiri dan juga memberikan jaminan bagi orang lain, misalnya: karena adanya kesungguhan hati dalam melaksanakan sesuatu, maka akhirnya kita akan memperolehnya, selain itu orang lain yang melihatnya pun akan ikut memberikan dorongan karena mereka mengetahui adanya Sacca dalam diri kita.

Sacca sangat penting dimiliki oleh pikiran sehingga menghasilkan ketegasan dan kesungguhan dalam mengatasi rintangan, seperti halnya dengan peluru yang ditembakkan dengan kecepatan tinggi, dapat menembus berbagai macam rintangan demikian pula

seharusnya dengan Citta, harus mempunyai Sacca yang tegas dalam mencapai maksud dan tujuan.

Demikian pula halnya dengan seseorang yang mempunyai tekad untuk menjadi Buddha, patut memiliki Sacca dan biasanya Sacca Parāmi, yaitu kesempurnaan dalam melakukan kebajikan. Sacca itu adalah salah satu bagian dari Parāmi.

Dua cara dalam menetapkan Sacca:

a. **SACCA – ADHIṬṬHĀNA:**

Menetapkan pikiran sesuai dengan apa yang diharapkannya. Para pemeluk Buddha Dhamma mempunyai kebiasaan-kebiasaan yang baik setelah mereka memanjatkan paritta, kemudian dilanjutkan dengan menetapkan pikiran (Sacca- Adhiṭṭhāna), juga sesudah berdana, mereka menyalurkan jasa kepada orang tua dan leluhur dengan berkata di dalam hati:

Semoga semua kebajikan yang telah kami lakukan dengan berdana ini dapat dirasakan dan memberikan kebahagiaan kepada para orang tua dan leluhur. Selain itu dapat juga berkata sebagai berikut:

"***ĀSAVAKKHAYANAṀ NIBBĀNAṀ HOTU***" atau "***NIBBĀNA-PACCAYO HOTU***" yang berarti "Semoga jasa ini dapat menyebabkan aku terbebas dari Kilesa dan akhirnya mencapai Nibbāna".

b. **SACCA – PAṬIÑÑĀṆA**:

Menyebut sesuatu kata dengan maksud agar didengar orang lain, selain itu dapat dianggap sebagai suatu kesaksian bagi kita ataupun orang lain apabila kita melanggar Sacca.

Sacca- Paṭiññāṇa dapat dilakukan dengan menyebut: ***BUDDHAṀ SARANAṀ GACCHĀMI*****,** dan seterusnya. Contoh dari *Sacca-Paṭiññāṇa*:

- Raja atau kepala negara mengucapkan "Kami akan memerintah rakyat berdasarkan pada Dhamma/kebenaran."

- Tentara dalam melaksanakan upacara bendera di dalam pikirannya mengucapkan “Kami akan mengorbankan hidup kami demi negara dan bangsa.”

c. CĀGA

Adhiṭṭhānadhamma yang ketiga ialah Cāga yaitu melenyapkan sifat yang bertentangan secara sungguh-sungguh.

Cāga ini dapat diartikan sebagai pengorbanan sifat yang tidak baik (misalnya: kekotoran batin) kemudian diikuti dengan pengorbanan barang-barang. Contoh: mempunyai tekad akan berdana, kemudian dengan tulus hati dilaksanakan juga dana itu.

Cāga ini bersifat abstrak, tidak dapat dilihat dengan mata orang karena tekad itu adanya di dalam hati.

Cāga dan Sacca mempunyai dua hal yang saling berhubungan, Sacca akan terjadi lebih dahulu, tapi dapat juga Cāga yang terjadi lebih dahulu, bahkan dapat terjadi bersamaan.

Yang mudah untuk dipelajari adalah Sacca, yaitu Adhiṭṭhānadhammakedua, yang merupakan jaminan hidup yang sangat diperlukan. Apabila seseorang telah menetapkan Sacca (mengerjakan sesuatu yang memang patut untuk dikerjakan) kemudian orang tersebut merubah niatnya, maka orang tersebut akan dikatakan sebagai orang yang dapt dipercaya (pembohong), mempunyai sifat yang lebih buruk dibandingkan dengan mereka yang tidak pernah menetapkan Sacca sama sekali. Adapun kata-kata mutiara Buddhis yang menerangkan Sacca ialah:

“*SACCAṀ VE AMATA VĀCA*”

artinya

“Kebenaran ucapan merupakan sesuatu yang abadi”

Sacca merupakan perhatian seseorang, lain halnya dengan pembangunan rumah, gedung/barang-barang lain yang sulit untuk dipindahkan. Sacca mudah berubah apabila adanya godaan-godaan

yang dapat mengacaukan pikiran yang akhirnya dapat pula menjadikan Sacca itu hilang. Demikian pula halnya denga suami-istri, apabila mereka cenderung pada nafsu-nafsu indria maka akan mengalami hilangnya Sacca, para pejabat yang cenderung akan material akan mengabaikan Sacca dan tidak akan menjalankan tugasnya secara sungguh-sunggug. Contoh-contoh Cāga (melenyapkan sifat-sifat yang bertentangan secara sungguh-sungguh):

Seorang Bodhisatva akan:

- Mengorbankan harta demi organ-organ tubuh.
  Misalnya: mengorbankan harta untuk kesembuhan suatu penyakit yang menginggapi tubuhnya.
- Mengorbankan organ-organ tubuh demi kelangsungan hidup.
  Misalnya: merelakan tangan yang sudah busuk untuk dipotong demi kesejahteraan hidup selanjutnya.
- Mengorbankan semuanya yaitu harta dan organ-organ tubuh demi untuk kebenaran (Dhamma).

d. UPASAMA

Sesuai dengan penjelasan terdahulu, Adhiṭṭhānadhamma keempat adalah Upasama yaitu memendam pikiran-pikiran buruk hingga pikiran itu terbuang, yang dimaksud dengan Dhamma keempat ini adalah menenagkan pikiran.

Upasama ini mirip dengan Sacca dan hubungan keduanya ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

Sacca merupakan sebab – misalnya bersamādhi.
Upasama merupakan akibat – misalnya memperoleh ketenangan.

Jadi, karena dengan bersamādhi (meditasi) maka sebagai akibatnya diperoleh ketenangan.

Demikian pula halnya di dalam suatu ruangan, misalnya Dhamma Class memerlukan sinar, kekuatan fondasi gedung dan juga perlu

membersihkan jenis rayap dan barang-barang yang dapat menimbulkan api, selain itu juga diperlukan adanya ketenangan. Andaikata Dhamma Class itu tidak mempunyai ketenangan maka kita pun tidak dapat berkumpul bersama-sama.

Berdasarkan contoh-contoh di atas maka dapatlah dimisalkan bahwa:

- Sinar melambangkan Paññā (sesuatu yang perlu untuk diketahui demi tercapainya kebijaksanaan).
- Kekuatan fondasi gedung melambangkan Sacca (sesuatu yang patut untuk dikerjakan secara sungguh-sungguh).
- Membersihkan rayap dan barang-barang yang dapat menimbulkan api melambangkan Cāga (melenyapkaan sifat yang bertentangan secara sungguh- sungguh).

Meskipun batin telah memiliki Paññā, Sacca dan Cāga maka keberhasilan dalam memperoleh ketenangan pun tidak akan terpenuhi bila tanpa adanya Upasama. Upasama (ketenangan) akan bermanfaat dalam mengatasi segala kerusuhan dan keributan, bilamana ini tetap dilaksanakan maka Paññā dapat digunakan secara sempurna.

Oleh karena itu, satu hal lainnya yang sangat diperlukan adalah kesentosaan yang melambangkan Upasama.

Bila menginginkan Upasama berakar di dalam batin kita maka satu-satunya jalan adalah melaksanakan Samādhi dan mempelajari semua kejadian-kejadian secara jelas serta merenungkannya secara baik. Andaikata dalam mempelajari itu semua tidak memperoleh hasil yang baik maka sebaiknya berusaha untuk mencari seorang guru yang berpengalaman atau bertukar pikiran dengan mereka yang mempunyai pengertian.

Biar bagaimanapun ketenangan batin merupakan hal yang sangat diperlukan dalam membentuk suatu keadaan. Ketenangan merupakan tujuan dari Adhiṭṭhānadhamma bab ini.

-o0o-

47.

Empat Iddhipāda

Empat Iddhipāda adalah empat Dhamma yang dapat menuntun seseorang mencapai kesuksesan.

Keempat Dhamma ini terdiri dari:

a. CHANDA	- Kepuasan dan kegembiraan ketika mengerjakan sesuatu.
b. VIRIYA	
c. CITTA	- Usaha yang bersemangat dalam mengerjakan sesuatu.
d. VIMAṀSĀ	- Memperhatikan dengan sungguh-sungguh ketika melakukan sesuatu pekerjaan, tanpa melalaikannya - Merenungkan serta menyelidiki alasan-alasan pada hal-hal yang sedang dilakukan.

Bila keempat Dhamma ini dilaksanakan dengan sempurna akan menjadikan seseorang mencapai kesuksesan sesuai dengan kemampuannya.

VBH: 216 & 413

MAKSUD UMUM

Iddhipāda ini terdiri dari dua kata, yaitu:

IDDHI berarti sakti

PĀDA berarti cara praktis

Iddhipāda berarti: cara praktis yang sangat berharga atau alat yang sangat berharga, yang memungkinkan seseorang untuk dapat mencapai tujuan.

Pada umumnya setiap orang ingin memiliki kesaktian, siapakah di antara siswa- siswa sekalian yang tidak ingin memilikinya? Mereka yang mempunyai kesaktian mengira bahwa segala sesuatu yang dilakukan

akan selalu berhasil, walaupun masalah-masalah yang dihadapinya sangat sulit.

Namun demikian, kita tidak perlu menghiraukan kesaktian-kesaktian seperti berikut ini: kesaktian dapat terbang, kesaktian dapat memasuki tanah, kesaktian menciptakan orang dan sebagainya. Tapi yang perlu kita perhatikan adalah kesaktian yang dimiliki oleh orang biasa yaitu kesaktian dalam mengerjakan sesuatu yang sesuai dengan keinginan hingga mencapai sukses.

Cara-Cara yang biasa dilakukan dalam memperoleh kesuksesan:

- Menetapkan maksud dan tujuan dalam merencanakan suatu anggaran dasar pada sebuah organisasi/yayasan.
- Menetapkan unit-unit pekerja yang sesuai dengan kemampuan mereka masing- masing demi tercapainya maksud dan tujuan.

Sekitar 2.528 tahun yang silam, Sang Buddha telah menerapkan sistem ini. Dengan meninggalkan hidup keduniawian menjadi seorang bhikkhu, beliau bertujuan:

- Mencari jalan yang dapat membebaskan penderitaan (Dukkha).
- Mengajarkan Dhamma ini kepada semua orang sehingga mereka memperoleh pengertian yang benar.

Untuk membuktikan kebenaran-kebenaran ini semua, para siswa dapat membaca nasihat-nasihat dan juga pelajaran-pelajaran yang telah beliau berikan.

Berdasarkan ini semua maka kita dapat menyimpulkan bahwa:

Menetapkan tujuan terlebih dahulu adalah
Hal yang patut dilakukan untuk mencapai sukses.

Sebab-sebab yang mengakibatkan pekerjaan tidak berhasil sesuai dengan tujuan.

Suatu pekerjaan dikatakan tidak berhasil apabila:

- Hasil pekerjaan itu tidak sesuai dengan hasil yang dituju.
- Hasil pekerjaan itu tidak sempurna.

Sejarah dunia menegaskan bahwa: ada seorang pekerja terkemuka menjumpai banyak kesulitan dalam melaksanakan pekerjaannya, namun akhirnya dicapai pula tujuan itu dengan hasil yang baik.

Yang dimaksud dengan pekerja itu adalah Sang Buddha, seorang pekerja terkemuka di dunia yang banyak memperoleh rintangan. Beliau mengemukakan beberapa tujuan, yang berguna untuk kita semua, yaitu:

- Mencari mokkha-dhamma yaitu Dhamma yang membebaskan diri dari semua Dukkha (penderitaan).
- Menyebarkan Buddhasasanā.
- Memiliki Empat Parisaddha

Akhirnya, semua tujuan itu terpenuhi dan memperoleh sukses. Setelah semua itu terlaksana, beliau mencapai Parinibbāna.

Berdasarkan pada pengalaman-pengalaman beliau, akhirnya dibuatkan sebuah kesimpulan mengenai sebab-musabab seseorang tidak memperoleh sukses, yaitu:

1. Bosan 2. Malas 3. Lalai 4. Bodoh

Selain itu Yang Mulia Maha Guru Sammasambuddha memberikan cara untuk mengatasi keempat hal tersebut di atas, yang dinamakan *Iddhipada*:

SEBAB KETIDAKSUKSESAN	**MENGATASINYA**
- KEBOSANAN	- CHANDA
- KEMALASAN	- VIRIYA
- KELALAIAN	- CITTA
- KEBODOHAN	- VIMAṀSĀ

Dalam mempelajari Iddhipāda ini, empat hal lainnya yang harus diperhatikan adalah:

a. Arti masing-masing kata
b. Manfaat masing-masing Iddhi
c. Kerugian yang timbul bila tanpa Iddhipāda
d. Cara mempraktekkan Iddhipāda demi kcmajuan

KETERANGAN DARI MASING-MASING DHAMMA TERSEBUT

A. CHANDA

Arti Chanda

Chanda berarti suka terhadap pekerjaan ketika mengerjakannya seperti:

- Seorang guru harus suka mengajar
- Seorang murid harus suka belajar
- Seorang polisi harus suka menjalankan kewajibannya
- Seorang petani harus suka bercocok tanam.

Manfaat Chanda

Chanda merupakan musuh langsung dari kebosanan, apabila Chanda telah kita miliki maka tidak akan ada lagi kebosanan terhadap pekerjaan melainkan timbul rasa cinta.

Hal-hal yang besar akan menjadi ringan, yang sulit menjadi mudah karena adanya rasa suka terhadap pekerjaan.

Mereka yang sudah mempunyai rasa cinta dalam batinnya akan selalu merasa gembira, bergairah dan bersemangat, seperti halnya para bhikkhu mempunyai rasa cinta terhadap Dhamma, merelakan rambutnya untuk dicukur hingga bersih dan hanya makan satu atau dua kali dalam sehari.

Kerugian yang timbul bila tanpa Chanda

Orang yang tidak mempunyai Chanda dalam dirinya tidak akan memperolah keberhasilan/kemajuan dalam bidang apapun karena ia selalu berpindah-pindah dan tidak memiliki ketetapan hati.

Cara mempraktekkan Chanda

Chanda harus lebih dahulu ditanam sebelum pekerjaan dilakukan, maksudnya, menanamkan rasa suka/senang pada pekerjaan itu (Chandaṁ Janeti) selain itu mempertimbangkan pula untung dan rugi yang akan timbul bila pekerjaan itu dilakukan atau keuntungan dan kerugian yang akan diperoleh bila pekerjaan itu tidak dilakukan.

Agar Chanda berkembang dengan baik, kita hendaknya mengemukakan keuntungan atau kerugian yang akan timbul dari pekerjaan itu kepada orang lain, terutama mengenai pekerjaan yang

memerlukan banyak orang, seperti dalam medan perang, semua prajurit hendaknya bergairah dan mempunyai batin yang kuat. Sang Arahanta Sammasambuddha dalam ajarannya mengemukakan kebaikan dan keburukannya Chanda.

B. VIRIYA

Arti Viriya

Viriya berarti usaha yang bersemangat dalam melakukan pekerjaan. Biasanya Chanda datang lebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan melakukan pekerjaan itu. Dalam melakukan pekerjaan umumnya akan mengalami hal-hal yang tidak senang/tidak sesuai dengan hati kita, seperti: panas, dingin, lapar, ngantuk, lelah, kurang tidur dan lain-lain tapi besar kecilnya rasa panas, rasa dingin dan lain-lain itu tidak sama, tergantung pada keberanian tiap-tiap orang dalam menghadapinya. Berdasarkan hal itu sebaiknya para pekerja mempunyai keberanian, berani menghadapi rintangan demi tercapainya sukses. Berani menghadapi rintangan itulah yang dinamakan Viriya.

Manfaat Viriya

Viriya bermanfaat untuk memusnahkan kemalasan.

Jika kita renungkan lebih jauh maka kita akan memperoleh suatu pendapat bahwa pekerjaan akan berhasil dengan baik bila dilakukan dengan prinsip, waktu dan situasi yang sesuai. Seperti halnya dalam menggali sumur, hendaknya dilakukan secara terus menerus dan teratur sampai keluar air, kemudian disambung dengan pipa barulah pekerjaan itu dianggap selesai dan berhak untuk berhenti, sebaliknya janganlah menggali hanya pada waktu-waktu tertentu, misalnya: satu hari bekerja, dua hari istirahat demikian seterusnya. Cara bekerja seperti ini sudah tentu tidak akan memperoleh hasil yang baik, sumur tersebut tidak akan bertambah dalam bahkan ia akan tertutup tanah kembali sehingga harus memulainya lagi dari awal.

Untuk mencegah terjadinya hal yang demikian maka hendaknya kita bekerja dengan penuh Viriya (semangat).

Kerugian yang timbul bila tanpa Viriya

Orang yang tidak mempunyai Viriya dalam dirinya akan menjadi orang yang lemah, selalu lari bila menemui kesulitan bahkan tidak akan memperoleh keberhasilan/perkembangan dalam pekerjaan.

Selain hal tersebut di atas, orang yang tidak mempunyai Viriya akan mempunyai kebiasaan menumpuk pekerjaannya. Andaikata sifat demikian dimiliki oleh pejabat maka pejabat itu tidak akan memperoleh kenaikan pangkat bahkan kemungkinan besar akan ditindak. Andaikata sifat demikian juga dimiliki oleh rakyat maka rakyat ini akan mempunyai kebiasaan menumpuk pekerjaan, tidak memperoleh keberhasilan, otaknya menjadi dangkal dan tidak berdaya.

Cara membangkitkan Viriya

Untuk membangkitkan Viriya (semangat) dapat dilakukan metode berikut ini:

1. Menambah Chanda sebanyak mungkin dalam diri kita.
2. Bergaul dengan mereka yang rajin dan selalu berusaha.
3. Merenungkan hasil-hasil baik yang telah dicapai oleh kita maupun orang lain, seperti makanan-makanan yang telah terhidangkan di atas meja.

C. CITTA

Arti Citta

Citta berarti memperhatikan pekerjaan yang telah direncanakan dengan sungguh-sungguh, seperti: melihat, memperhatikan dan juga memeriksa.

Manfaat Citta

Semua pekerjaan umumnya akan mengalami perubahan, tidak mengena pada sasaran karena terpengaruh oleh keadaan sekeliling, misalnya: dalam membangun rumah sudah tentu kita harus memasang pintu dan jendela agar maling tidak dapat masuk ke dalam rumah, bila malam tiba atau bila bepergian kita meminta pembantu untuk mengunci pintu dan jendela, namun demikian kita pun perlu

memperhatikan mereka karena suatu saat mereka dapat lupa untuk melakukannya. Dengan adanya perhatian ini berarti kita mempunyai Iddhipadha yang disebut Citta yaitu mempunyai perhatian dan pengawasan terhadap suatu keadaan.

Dengan pengertian umum, Citta berarti batin/pikiran namun pada kesempatan ini Citta diartikan sebagai perhatian, misalnya:
Dalam suatu kebakaran, bila kita senantiasa mempunyai perhatian maka kemungkinan besar kebakaran itu dapat cepat dipadamkan, barang-barang dapat segera diselamatkan.

Berdasarkan contoh-contoh di atas maka kita dapat mengatakan bahwa:
Besar kecilnya kerugian yang akan diderita tidak dapat ditentukan oleh pikiran melainkan perhatian terhadap peristiwa itulah yang menentukan kerugian itu.

Kerugian yang timbul bila tanpa Citta
Orang yang tidak mempunyai Citta dalam dirinya akan selalu ketinggalan, karena tidak memikirkan halangan-halangan yang timbul akibat tidak adanya perhatian.

Cara membangkitkan Citta
Dalam melakukan suatu pekerjaan kita hendaknya berusaha untuk mempelajari sarana dan prasarana yang memang diperlukan demi tercapainya maksud dan tujuan.
Misalnya, pada waktu kita akan menanam pohon hendaknya mengetahui dahulu akan hal-hal yang diperlukan oleh pohon itu, kapan pohon tersebut harus disiram, berapa kali pohon itu diberi pupuk, jenis udara yang diperlukan dan lain sebagainya Setelah hal tersebut diketahui kemudian dianalisa lalu dirumuskan dan diperiksa.
Dalam perusahaan besar terdapat banyak pekerjaan dan juga banyak pekerjanya, mereka membuat daftar rencana kerja untuk membantu ingatan agar tidak lupa. Demikian pula halnya dalam melaksanakan Dhamma, Sang Buddha menetapkan cara-cara untuk tidak

melupakan ajaran. Cara-cara ini dinamakan Abhiṇha Paccavekkhaṇa dan akan dijelaskan pada pelajaran Dhamma kelompok 5.

D. VIMAṀSĀ

Arti Vimaṁsā

Vimaṁsā berarti menggunakan pengertian secara bijaksana terhadap pekerjaan yang sedang dilakukan.

Pengertian secara bijaksana itu mencakup pengertian akan pekerjaan yang akan dilakukan, batas-batas dari pekerjaan itu, cara-cara bekerja yang baik demi memperoleh hasil yang lebih baik serta keuntungan dan kerugian yang akan diperoleh dari pekerjaan itu. Penggunaan kebijaksanaan (Pañña) dalam pekerjaan dinamakan Vimaṁsā.

Manfaat Vimaṁsā

Meskipun kita telah mempunyai kaki yang lengkap tapi kita masih harus mempunyai anggota badan yang lain, yang penting untuk melihat yaitu mata. Pada waktu belajar, membaca buku, mata kita terbuka, namun demikian kita juga masih memerlukan alat lain yang sama pentingnya dengan mata yang dapat membantu dalam memperoleh keberhasilan.

Alat lain yang dimaksud adalah cahaya dalam batin atau Vimaṁsā. Pada zaman dahulu kuda, gajah serta kerbau dianggap sebagai kendaraan pengangkut barang-barang tapi karena adanya Vimaṁsā dan penelitian-penelitian manusia akhirnya kendaraan dapat tercipta, seperti: mobil, kereta api, pesawat terbang, listrik, telepon, radio bahkan komputer.

Kerugian yang timbul bila tanpa Vimaṁsā

Orang yang tidak mempunyai Vimaṁsā dalam dirinya, akan selalu mengalami kekeliruan dalam bekerja. Kekeliruan ini timbul karena ketidaktahuan yang akhirnya hanya menghabiskan waktu dan tenaga.

Cara mempraktekkan Vimaṁsā

Dalam mempraktekkan Vimaṁsā kita terlebih dahulu mempelajari cara- cara/metode dari pekerjaan itu kemudian memilih cara yang

terbaik untuk dilaksanakan.
Bila jenis pekerjaan itu luas maka sebaiknya meminta pendapat dari orang pandai atau dapat juga didiskusikan dengan mereka yang berpengetahuan cukup.

Sang Buddha menetapkan Empat Dhamma ini untuk membimbing umat manusia jangan sampai mengalami kegagalan, selalu bersemangat dalam pekerjaan hingga mencapai sukses.

Sebagai akhir dari pelajaran ini maka secara umum dapat disimpulkan bahwa Empat Dhamma berharga yang saling berhubungan ini merupakan satu kesatuan yang dapat memberikan manfaat yang besar dan mendatangkan hasil yang baik bila dilaksanakan dengan sempurna, sesuai dengan Dhamma (Dhammānudhamma Paṭipatti).

Keempat Dhamma ini adalah:

1. CHANDA - suka untuk melakukan pekerjaan
2. VIRIYA - bersemangat dalam melakukan pekerjaan
3. CITTA - memperhatikan pekerjaan yang sedang dilakukan
4. VIMAṀSĀ - mengerti untuk melakukannya

-o0o-

48.

Cattari Pārisuddhi-Silani

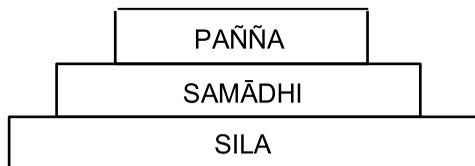
Empat Sikap Bersusila Demi Kesucian

1. PĀṬIMOKKHASAṀVARA	:	menahan diri sesuai dengan Patimokkha (peraturan kedisiplinan untuk para bhikkhu); menghindari hal-hal yang dilarang oleh Sang Buddha.
2. INDRIYASAṀVARA	:	mengendalikan enam indria, agar tidak terseret oleh perasaan senang atau tidak senang pada saat indria kontak dengan obyek-obyek luar.
3. ĀJIVAPARISUDDHI-SILA	:	mencari nafkah secara benar, tidak menipu orang lain.
4. PACCAYASANNISITA-SILA	:	sebelum mempergunakan empat kebutuhan pokok (Paccaya), yaitu jubah (Civara), makanan (Pindapāta), tempat tinggal (Senasana) dan obat-obatan (Bhesajja), harus direnungkan kegunaan yang sesungguhnya dari kebutuhan-kebutuhan pokok tersebut, tidak menggunakannya karena keserakahan.

VISM: 1.15/16

MAKSUD UMUM

Dalam mempraktekkan Buddha Dhamma jika diringkas hanya merupakah tiga prinsip yang disebut Tisikkhā yaitu Sila, Samādhi, Pañña.

Sila merupakan dasar dari semuanya, karena tanpa Sila, Samādhi dan Paññā tidak dapat berkembang.

Gambar yang menunjukkan tiga Sikkhā; Sila dilaksanakan lebih dulu.

Dalam mempraktekkan Sila diibaratkan kaki-tangan tidak dapat bergerak. Untuk memudahkan dalam melakukan sesuatu, kita harus mengetahui titik tolak yang penting untuk dilaksanakan.

Contoh : Sebagai rakyat, kita harus melaksanakan Undang-undang yang berlaku di negara kita, jangan hanya menghabiskan waktu dengan hanya membaca buku Undang-undang itu saja, karena tanpa membaca pun kita dapat untuk tidak melanggar Undang-undang, sebab kita mengerti titik tolak yang penting dalam melaksanakan Undang-undang.

Demikian pula Sang Buddha, menunjukkan titik tolak yang penting untuk melaksanakan Sila, yaitu empat sikap bersusila.

Arti dari masing-masing Pārisuddhi-Sila

1. Pāṭimokkha, artinya peraturan yang ditetapkan oleh Sang Buddha, terdiri dari 227 pasal. Empat sikap bersusila juga tercantum dalam Pāṭimokkha karena merupakan prinsip yang sangat penting. Banyak peraturan yang terdapat di dalam Pāṭimokkha.
2. Mengenai enam indria telah dipelajari pada pelajaran yang lalu.
3. Salah satu hal yang penting adalah masalah makan. Makanan yang dimakan harus diperoleh secara benar, jika tidak benar jangan dimakan. Untuk para bhikkhu, makanan yang didapat dengan tidak benar adalah makanan yang diperoleh dengan cara yang tidak sesuai dengan ke-bhikkhu-an atau Samana.
4. Menggunakan empat pokok kehidupan, yaitu makanan, pakaian, tempat tinggal dan obat-obatan.

Empat Pārisuddhi-Sila ini merupakan salah satu cara untuk hidup beretika, bermoral dan juga sebagai prinsip umum, permulaan untuk mengembangkan Sati- Sampajañña demi menuju jalan kesucian tahap demi tahap.

Sang Buddha mengajak siswa-siswanya untuk merenungkan sebelum menggunakan segala sesuatu, walaupun keperluan-keperluan pokok. Misalnya: Makan demi kesehatan, bukan demi menunjang nafsu-nafsu indria.

-o0o-

49.

Empat Brahmā Vihāra

Sifat-sifat ketuhanan dalam agama Buddha disebut Empat Brahmā Vihāra yaitu Empat Kediaman Luhur yang terdiri dari:

A. METTĀ

yaitu cinta kasih kepada semua makhluk, mengharapkan kesejahteraan dan kebahagiaan semua makhluk tanpa membedakan sedikitpun.

B. KARUNĀ

yaitu belas kasihan yang timbul apabila melihat penderitaan makhluk lain dan berhasrat untuk membantu atau meringankan penderitaan tersebut.

C. MUDITA

yaitu rasa gembira yang timbul apabila melihat keberhasilan orang lain.

D. UPEKKHĀ

yaitu sikap batin yang seimbang dalam segala keadaan oleh karena menyadari bahwa setiap makhluk memetìk hasil dari perbuatannya sendiri (kamma).

VHS 272-642

MAKSUD UMUM

Pelajaran kita kali ini adalah tentang beberapa aspek dewa Brahma. Menurut pandangan agama Brahma/Hindu yaitu agama yang lahir lebih dahulu sebelum Buddha Dhamma, alam semesta ini berada di bawah kekuasaan Sang Brahma yang diam di Brahma Loka untuk selama-lamanya, beliau pulalah yang mencipta serta melindungi alam semesta sesuai dengan kehendaknya yang disebut Brahma Likhita.

Kemudian barulah Sang Buddha mengajarkan Buddha Dhamma, beliau tidak menentang dewa Brahmanā melainkan memberikan pengertian

bahwa kita yang menjadi orang besar dan membina orang lain yang patut untuk disebut sebagai Brahmana.

Sesuai dengan sabda beliau: "*BRAHMĀTI MĀTA PITARO*" yang berarti orangtua adalah Brahmana dari anak-anak. Sabda ini adalah benar karena orangtua lah yang merawat dan membesarkan anak-anak.

Jadi pengertian Brahmana dalam pengertian Buddha Dhamma adalah orang dewasa, pemimpin dan pembesar-pembesar lainnya yang dapat mengurus dan mempertanggungjawabkan setiap orang, baik dalam bidang duniawi maupun spiritual. Pemimpin dalam bidang duniawi maupun pemimpin dalam bidang spiritual pada mulanya berlaku sebagai kakak, ayah-ibu, kepala rumah tangga, majikan, guru, Ketua RT, Ketua RW, lurah, camat, bupati, gubernur, menteri dan barulah kepala negara.

Bila kita melihat sepintas dari luar, kita akan mengira bahwa kehidupan sebagai orang yang mempunyai pangk at atau kekuasaan sangatlah bahagia, kemudian akan berusaha memperolehnya dengan jalan perebutan, tapi bila telah diperoleh barulah merasakan penderitaannya dan memikul berbagai macam tanggung jawab serta menemui berbagai macam kesulitan.

Pada umumnya, semakin tinggi dan besar kekuasaan seseorang maka semakin tinggi pula tanggung jawab dan penderitaan yang harus dipikulnya. Seorang guru yang mempunyai 100 orang murid harus mempunyai tanggung jawab serta penderitaan memikirkan kemajuan murid-muridnya. Seorang lurah harus mempunyai tanggung jawab dan penderitaan dalam mengatur dan memperhatikan rakyatnya demi memperoleh kekayaan dan kemakmuran yang semaksimal mungkin. Pada kenyataannya jarang sekali orang yang dapat menjalankannya dengan baik. Mereka pada umumnya tidak tahan akan berbagai macam fitnahan yang ditujukan pada dirinya bahkan ada pula yang dikeluarkan secara tiba-tiba tanpa alasan yang tepat.

Untuk terhindar dari hal-hal tersebut di atas dan demi untuk mendapatkan keselamatan maka Sang Buddha mengajarkan Empat

Brahmā Vihāra yang dalam bahasa Pali adalah Mettā, Karunā, Muditā, Upekkhā. Untuk memberikan kemudahan dalam mengingatnya maka Empat Brahmā Vihāra ini disingkat menjadi: ME, KA, MU, U.

Brahmā Vihāra adalah sifat luhur orang dewasa atau Dhamma yang menjadi kediaman luhur orang dewasa atau dapat pula diibaratkan sebagai rumah yang mempunyai empat kamar.

Dengan mempunyai rumah yang terdiri dari empat kamar itu berarti kita dapat pindah ke kamar yang lain bilamana angin kencang, udara panas atau udara dingin demi memperoleh keselamatan.

Demikian pula fungsi dari Brahmā Vihāra bagi orang besar yang mempunyai banyak urusan, mereka selalu dapat menyesuaikan diri, bersikap tenang.

Yang dimaksud membangun rumah dengan empat kamar berarti
Mengembangkan Empat Dhamma di dalam batin

ME (*METTĀ*)	KA (*KARUNĀ*)
MU (*MUDITĀ*)	U (*UPEKKHĀ*)

PENJELASAN MASING-MASING DHAMMA TERSEBUT

Untuk selanjutnya marilah kita mempelajari inti dari Empat Brahmā Vihāra tersebut. Hal-hal yang akan diterangkan dari keempat Dhamma tersebut adalah:

1. Pengertian masing-masing Dhamma
2. Cara yang mudah dilaksanakan
3. *Āmisamsa* (manfaat)

A. *METTĀ*

a. Berarti cinta kasih kepada semua makhluk dan mengharapkan kebahagiaan dari semua makhluk.
b. Cara yang mudah dilaksanakan
   Titik tolak pelaksanaan Dhamma ini adalah menggunakan Pikiran (Citta) yang penuh cinta kasih (Mettā) kepada semua makhluk. Kata yang sering digunakan untuk memberikan Mettā adalah Kata “pancar" yang berarti menyebarkan harapan baik seluas-luasnya.

   Dalam melatih memancarkan *Mettā* ini terdapat dua cara yaitu cara yang informal dan formal.
   Secara informal adalah memancarkan *Mettā* (Cinta kasih) kepada semua makhluk dengan pikiran dan hati yang bersih, seperti:
   "Semoga semua makhluk hidup berbahagia. Semoga semua makhluk berbahagia."
   Secara formal adalah memancarkan Mettā sesuai dengan apa yang telah diajarkan oleh para guru seperti:
   - Memanjatkan paritta yang ada dalam buku Tuntunan kebaktian.
   - Memancarkan *Mettā* secara bersama-sama dalam suatu kebaktian.
   - Memancarkan *Mettā* sebelum tidur.

   Kedua Cara ini, yaitu formal dan informal dapat ditujukan kepada:
   - Makhluk-makhluk tertentu
   - semua makhluk tanpa terkecuali

   Kata-kata yang ada dalam buku Tuntunan Kebaktian sebagai lambang untuk memancarkan Mettā, adalah:
   Semoga aku berbahagia,
   Bebas dari penderitaan Bebas dari kebencian Bebas dari penyakit Bebas dari kesukaran
   Semoga aku dapat mempertahankan kebahagiaanku sendiri.
   Semoga semua makhluk berbahagia

Bebas dari penderitaan Bebas dari kebencian Bebas dari kesakitan
Bebas dari kesukaran
Semoga mereka dapat mempertahankan kebahagiaan mereka sendiri.

c. Manfaat memancarkan Mettā

Apakah manfaat yang akan diperoleh dengan memancarkan *Mettā*? Berdasarkan beberapa pendapat akhirnya dapatlah dijelaskan bahwa alur pikiran (*Citta*) yang telah dilatih untuk mempunyai cinta kasih akan menjadikan pikiran (*Citta*) lebih baik. Seseorang yang memancarkan Mettā dalam batinnya akan bertingkah laku tenang, pada saat yang bersamaan dapat menghancurkan kekejaman pikiran orang lain yang diarahkan pada kita.

Sang Buddha meringkaskan manfaat-manfaat yang akan diperoleh bila kita selalu memancarkan Mettā, yaitu:

1. *SUKHAṀ SUPATI*
   tidur nyenyak
2. *SUKHAṀ PARIBUJJHATI*
   setelah bangun tidur badan merasa segar
3. *NA PĀPAKA SUPINAṀ PASSATI*
   tidak mimpi buruk
4. *MANUSSANAṀ PIYO HOTI*
   dicintai oleh manusia
5. *AMANUSSANAṀ PIYO HOTI*
   dicintai oleh semua makhluk yang bukan manusia
6. *DEVATĀ RAKKHANTI*
   dilindungi oleh para dewata
7. *NASSĀ AGGI VĀ VISAṀ VĀ SATTHAṀ VĀ KAMATI*
   tidak akan terkena api, racun maupun senjata
8. *TUVATAṀ SAMĀDHIYATI*
   pada saat bermeditasi pikiran cepat tenang
9. *MUKHAVANNO VIPPASĪDATI*
   wajah cerah

10. *ASAMMULHO KĀLAṀ KAROTI*
    mempunyai kesadaran pada waktu meninggal
11. *UTTARIṀ APPAVIJJHANTO BRAHMALOKUPAGATO HOTI*
    bila belum mencapai salah satu tingkat kesucian akan dilahirkan di sorga Brahma.

B. *KARUNĀ*

a. Berarti menaruh betas kasihan kepada mereka yang sedang mengalami penderitaan dan berusaha untuk membantu mereka terbebas dari penderitaan.
b. Cara yang mudah dilaksanakan
   Hal utama yang harus dilaksanakan adalah menanamkan rasa kasih sayang dalam hati kita kemudian dipancarkan kepada mereka yang sedang mengalami penderitaan, sedangkan pelaksanaannya tergantung pada situasi dan kemampuan yang ada, seperti:
   - menolong mereka yang sakit
   - menolong para yatim piatu
   - menolong mereka yang tidak mampu
   - menolong mereka yang kelaparan
   - menolong mereka yang dalam keadaan bahaya sehingga mereka terbebas dari Dukkha (derita).

   Dalam hal-hal tertentu, Karunā harus dipersiapkan terlebih dahulu, sebelum penderitaan datang sehingga apabila ia datang dengan segera dapat diatasi.
   Contoh perasaan *Karunā* (betas kasihan) yang dipersiapkan terlebih dahulu:
   - unit pemadam kebakaran
   - rumah sakit dan lain-lain.

   Kata-Kata yang ada dalam buku Tuntunan Kebaktian sebagai lambang untuk menaruh perasaan Karunā adalah:
   Semoga semuamakhluk bebas dari penderitaan.
c. Manfaat dari adanya perasaan *Karunā*

Dengan adanya perasaan *Karunā* berarti menumbuhkan rasa cinta-mencintai, harga menghargai.

Dalam kehidupan orang yang mempunyai kekuasaan besar *Karunā* ini akan menumbuhkan rasa bakti yang mantap antara atasan dengan bawahan, mereka akan dianggap sebagai sahabat setia, pada waktu sehat semuanya akan bekerja dan pada waktu mengalami sakit akan saling merawat.

Secara singkat dapat disimpulkan bahwa manfaat Karunā sama dengan manfaat *Mettā*.

C. *MUDITA*

a. Berarti perasaan turut bergembira atas keuntungan atau keberhasilan orang lain, senang melihat orang lain memperoleh kenaikan pangkat dan lain sebagainya. Sifat ini bertentangan dengan sifat yang dimiliki manusia pada umumnya, biasanya mereka mempunyai sifat iri, tidak gembira melihat orang lain lebih unggul.

b. Cara yang mudah dilaksanakan

   Dalam menunjukkan perasaan gembira atas keberhasilan orang lain hendaknya tergantung pada situasi dan waktu yang tepat serta harus mempertimbangkan cara yang sesuai, misalnya:

   - bersenang-senang dengan mereka yang berhasil
   - memberikan ucapan selamat
   - pergi bersama sebagai ungkapan rasa gembira
   - mengirimkan surat sebagai pernyataan turut gembira
   - mengirimkan kartu ucapan
   - mengirimkan bingkisan

   Kata-Kata yang ada dalam buku Tuntunan Kebaktian sebagai lambang untuk menaruh perasaan Muditā, adalah:

   Semoga semua makhluk
   tidak kehilangan kesejahteraan yang telah mereka peroleh.

c. Manfaat adanya perasaan *Muditā*

   Dengan menunjukkan perasaan Muditā berarti menunjukkan diri sendiri sebagai seorang yang tidak iri. Bila perasaan ini dilakukan:

- Pada kawan yang lebih muda (bawahan) maka bawahan akan lebih hormat.
- Pada kawan yang mempunyai kedudukan sama maka berarti adanya kesadaran yang tinggi antar sahabat serta sportivitas yang tinggi pula.
- Pada kawan yang lebih tua (atasan) berarti menunjukkan rasa bakti kita kepada mereka.

D. *UPEKKHA*

a. Berarti sikap batin yang seimbang dalam segala keadaan. Misalnya, dalam memberikan nilai ujian, guru hendaknya menilai berdasarkan pada jumlah jawaban yang benar, tidak menilai berdasarkan rasa cinta/rasa benci pada murid tertentu melainkan dengan netral/ adil tidak berpihak kemana pun.

   Kadangkala Kamma yang diwarisinya berbuah, tidak dapat dikendalikan sehingga kita sebagai orang tua hendaknya mempunyai perasaan *Upekkhā*, hati bersifat netral, menyarankan mereka untuk merenungi paritta-paritta yang ada pada buku tuntunan kebaktian sehingga lambat laun pengertian pun akan muncul, pikiran menjadi tenang dan dapat melakukan kegiatan seperti biasa. Janganlah para orang tua menunjukkan kelemahan anak-anak mereka.

b. Cara yang mudah dilaksanakan

   Apabila ada hal-hal yang perlu dipertimbangkan maka sebaiknya membaca paritta Brahmā Vihāra yang tercantum dalam buku tuntunan kebaktian, yaitu:

   Semua makhluk

   Memiliki karmanya sendiri Mewarisi karmanya sendiri Lahir dari karmanya sendiri

   Berhubungan dengan karmanya sendiri Terlindung oleh karmanya sendiri Apapun karma yang diperbuatnya

   Baik atau buruk

   Itulah yang akan diwarisinya.

c. Manfaat adanya *Upekkhā*

Dengan berkembangnya *Upekkhā* dalam batin kita maka secara tidak disadari telah melatih diri kita untuk berbuat sesuai dengan keadilan. Karena mereka mempunyai kepercayaan terhadap pimpinan maka bawahan maupun atasan bekerja dengan sungguh-sungguh sesuai dengan pekerjaan masing-masing; di samping itu pimpinan pun tidak akan merasa khawatir bila memperoleh kesulitan.

-oOo-

50.
Lima Vesārajjakaraṇa Dhamma
Lima Dhamma yang Menimbulkan Keyakinan dan Kebenaran pada Diri Sendiri

Kelima Dhamma yang dapat menimbulkan keyakinan dan keberanian pada diri sendiri adalah:

A. *SADDHĀ*
yaitu keyakinan terhadap hal-hal yang patut diyakini

B. *SILA*
yaitu melakukan perkataan, perbuatan yang sesuai dengan norma-norma keagamaan

C. *BĀHUSACCA*
yaitu seorang yang banyak mendengar, banyak belajar sehingga memiliki banyak pengetahuan.

D. *VIRIYĀRAMBHA*
yaitu rajin dan penuh semangat.

E. *PAÑÑĀ*
yaitu mengetui sesuatu yang memang patut untuk diketahui.

MAKSUD UMUM

Para siswa sekalian tentunya sudah mengetahui dua sifat umum yang berlawanan dan selalu dimiliki oleh setiap manusia, yaitu keberanian dan ketakutan. Seorang pemberani adalah seorang yang tegak, tidak merasa takut dan yakin akan usaha yang sedang dilaksanakannya itu akan berhasil dengan baik serta dengan tenang dan tersenyum menghadapi berbagai macam bahaya. Sedangkan seorang penakut tidak mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya, yang ada hanyalah keragu-raguan dan selalu gentar dan tidak mempunyai

keberanian dalam menghadapi berbagai macam hal meskipun hal itu berupa perbuatan baik.

Dalam memilih seorang pemimpin pun, kita pasti memilih seorang pemberani dan andaikata kita seorang pemberani sudah tentu pula kita akan dipilih untuk memegang jabatan sebagai pemimpin atau kepala perhimpunan.

Berdasarkan hal-hal di alas dan juga untuk kemajuan dalam bidang rohani maupun duniawi maka seorang pemberani lebih baik dibandingkan dengan seorang penakut. Seorang pemberani dapat membuat diri sendiri dan orang lain lebih berkembang.

Dalam bidang rohani kita dapat menganggap Sang Buddha sebagai orang yang pemberani. Beliau berani melepaskan diri dari segala kesenangan dunia. Hanya dengan mengenakan jubah kuning sederhana sebagai petapa, seorang diri dan tanpa suatu bekal apapun, ia berkelana mencari kebenaran dan kedamaian.

Dalam bidang duniawi kita dapat menganggap Pangeran Diponegoro sebagai orang yang berani. Pangeran Diponegoro dilahirkan di Yogyakarta pada tahun 1785, dalam memperjuangkan kemerdekaan Indonesia ia memimpin perang selama lima tahun yaitu dari tahun 1825 - 1830. Dalam pertempurannya ini Pangeran Diponegoro pernah dimasukkan ke dalam penjara di Sulawesi bagian Selatan, akhirnya pada tahun 1855 meninggal dan dimakamkan di Ujungpandang.

Namun demikian, pengertian berani ini tidak selalu baik, adakalanya keberanian itu digunakan dalam bidang kebaikan dan ada pula dalam bidang kejahatan. Keberanian dalam bidang kebaikan berarti berani untuk melakukan perbuatan yang sesuai dengan Dhamma sehingga menjadi seseorang yang disegani, ditakuti, serta dihormati. Sedangkan keberanian dalam bidang kejahatan berarti berani untuk melakukan kejahatan, misalnya: mabuk-mabukan sehingga membuat masyarakat takut untuk mendekati karena mereka takut untuk menjadi korban.

ARTI MASING-MASING DHAMMA TERSEBUT

Agama Buddha mendukung keberanian yang sesuai dengan Dhamma sehingga patut dikatakan sebagai Dhammawan. Bagaimanakah pandangan para siswa sekalian mengenai sifat-sifat demikian?

Untuk selanjutnya marilah kita mempelajari inti dari Lima Dhamma ini. Hal-hal yang akan diterangkan dari kelima Dhamma ini adalah:

1. Arti masing-masing Dhamma tersebut.
2. Alasan-alasan yang menunjukkan bahwa Dhamma ini dapat menimbulkan keberanian.

A. ***SADDHĀ***

Berarti keyakinan yang berdasarkan kebijaksanaan.

Pengertian keyakinan di sini berarti meyakini sesuatu yang memang patut untuk diyakini, bukan meyakini sesuatu yang tidak patut untuk diyakini. Apabila kita tidak meyàkini sesuatu yang memang patut untuk diyakini, maka dalam diri kita akan muncul perasaan takut. Untuk menghilangkan rasa takut itu kita hendaknya menjadi orang ber-*Saddhā*.

Sebagai umat Buddha haruslah meyakini empat hal berikut:

1. *TATHAGATABODHI SADDHĀ*

   yaitu keyakinan pada Penerangan Sejati (Sammāsambodhi) dari Sang Buddha atau keyakinan pada Dhamma (ajaran) Sang Buddha. Dengan adanya keyakinan akan hal ini maka orang akan berani mempelajari, menghayati dan mempraktekkan Dhamma-Vinaya.
2. *KAMMA SADDHĀ*

   yaitu Keyakinan terhadap *Kamma* (perbuatan). Yakin bahwa seseorang yang melakukan perbuatan baik akan memperoleh hasil baik dari perbuatan baiknya dan seseorang yang melakukan perbuatan jahat akan memperoleh hasil dari perbuatan jahatnya.

   Dengan adanya keyakinan akan *Kamma Saddhā* ini maka seseorang akan berani melakukan perbuatan baik tanpa menghiraukan keadaan dan berani menghindari perbuatan jahat.

3. *VIPĀKA SADDHĀ*

   yaitu keyakinan terhadap buah dari *Kamma* (perbuatan). Yakin akan hasil (*Vipāka*) yang diterimanya, baik hasil yang membahagiakan (*Sukha*) maupun yang menyakitkan (*Dukkha*) tetap akan diterima dengan senang hati.

   Dengan adanya keyakinan akan *Vipāka Saddhā* ini maka orang akan berani menghadapi hasil *Kamma*/perbuatannya.

4. *KAMMASSAKATĀ SADDHĀ*

   yaitu keyakinan terhadap semua *Kamma* (perbuatan) yang dimiliki setiap makhluk. Keyakinan akan kamma yang diwarisi oleh setiap makhluk itu sesuai dengan kamma yang telah diperbuatnya. Dengan adanya keyakinan akan *Kammassakatā Saddhā* ini maka orang akan berani menghindari cara-cara yang tidak adil (*Agati*) dan berani memberikan keadilan kepada orang lain.

B. *SILA*

Berarti berusaha menghindari kejahatan yang dilakukan oleh ucapan dan perbuatan. Orang yang telah berlatih menghindari kejahatan berarti orang tersebut tidak akan melakukan kesalahan yang nantinya akan dicela oleh para bijaksana. Dengan menjalankan Sila maka kita akan mempunyai keberanian untuk tampil di masyarakat dan organisasi dan apabila ingat akan kelakuan di masa lalu maka tidak akan timbul rasa takut, tidak merasa khawatir akan ditangkap oleh polisi karena tidak pernah berbuat jahat dan juga tidak akan merasa khawatir akan dituntut karena memang tidak pernah melanggar hukum.

C. *BĀHUSACCA*

Berarti mempunyai banyak pengetahuan.

Seorang yang terpelajar (*Bāhusacca*) adalah seorang yang berpendidikan karena orang itu sering mendengar dan juga banyak membaca.

Orang yang memiliki *Bahusacca* tidak akan merasa takut untuk berkumpul dengan orang lain, tidak merasa takut salah untuk

berbicara karena telah mempunyai batin yang mantap serta mempunyai banyak pengetahuan.

D. *VIRIYĀRAMBHA*

Berarti berpikir dengan semangat, rajin belajar serta bekerja hingga mencapai sukses tanpa terlalu mempedulikan kondisi dirinya.

Demikian pula halnya dengan Sang Buddha, pada malam suci Waisak duduk bersamadhi di atas rumput alang-alang di bawah Pohon Bodhi tanpa mempedulikan, darah, daging dan kulit-Nya yang kian hari kian mengering. Beliau bertekad akan tetap bersamadhi sebelum mencapai *Mokkhadhamma* (Dhamma yang dapat melepaskan penderitaan). Dengan adanya sifat *Viriyārambha* (tekad yang sungguh- sungguh) ini, kita akan menjadi orang yang mempunyai keberanian Penuh dalam segala hal.

E. PAÑÑĀ

Berarti mengetahui sesuatu yang memang patut untuk diketahui. Pengertian *Paññā* ini dapat dimisalkan dengan seorang guru serta Seorang dokter, seorang guru harus mengetahui cara-cara mengajar sedangkan seorang dokter harus mengetahui metode mengobati pasien.

Dengan adanya pengetahuan yang patut untuk diketahui itu menjadikan kita berani untuk berpikir, berbicara serta bertindak.

Keberanian itu disebabkan karena telah memiliki pengalaman dan juga pengertian. Sebagai akhir dari pelajaran ini maka dapatlah disimpulkan bahwa keberanian-keberanian yang telah diterangkan di atas bukanlah keberanian yang bersifat negatif melainkan keberanian yang benar.

Dari kelima dhamma itu maka tiap-tiap dhamma mempunyai fungsi seperti berikut:

- *SADDHĀ* dapat memberikan bantuan dan juga mendukung kemantapan batin kita.
- *SILA* dapat mengontrol diri kita untuk tidak melakukan perbuatan jahat.

- *BĀHUSACCA* dapat membantu kita sesuai dengan dasar-dasar ilmu pengetahuan dalam mengusahakan apapun.
- *VIRIYĀRAMBHA* dapat mengurangi hal-hal yang kurang mantap pada diri kita dan juga membuang sikap acuh.
- *PAÑÑĀ* dapat membantu kita untuk selalu berada di jalan yang benar dan jauh dari jalan yang keliru/salah.

-o0o-

51.
Lima Sifat Dari Seorang Dhammakathika (Seorang yang Memberikan Ceramah/Khotbah Dhamma)

Seorang yang memberikan ceramah/khotbah Dhamma hendaknya:

1. Menerangkan Dhamma selangkah demi selangkah dan secara berurutan, tidak mempersingkat bagian-bagian tertentu sehingga mengurangi artinya.
2. Memberikan alasan-alasan yang sesuai sehingga para pendengarnya menjadi kian mengerti.
3. Memiliki *Mettā* di dalam hatinya serta mengharapkan para pendengarnya memperoleh faedah dari khotbah Dhamma itu.
4. Tidak mengajarkan Dhamma dengan tujuan untuk memperoleh keuntungan bagi dirinya sendiri.
5. Tidak mengajarkan Dhamma dengan maksud untuk menyerang orang lain. Dengan kata lain, tidak memuji diri sendiri dan merendahkan orang lain.

MAKSUD UMUM

Khotbah merupakan salah satu bagian yang terpenting dari kegiatan keagamaan.

Khotbah juga merupakan metoda dalam menyalurkan sifat agama kepada diri seseorang yang akhirnya membuat orang itu ingat pada agama. Khotbah ini merupakan aktivitas agamis yang tertinggi. Sang Buddha pada pertama kalinya melakukan ini terhadap dirinya. Dalam memberikan khotbah hendaknya memperhatikan bentuk dan kualitas ceramah serta hal-hal lainnya yang berkenaan dengan khotbah, seperti:

- Sifat pengkhotbah
- Cara memberikan ceramah

- Judul ceramah
- Jenis para pendengarnya
- dan sebagainya.

Untuk kurikulum tingkat permulaan ini, secara khusus akan dibahas dua hal yang berhubungan dengan pemberian khotbah dan mendengarkan Dhamma. Ini berarti dikhususkan untuk para pengkhotbah sedangkan untuk para pendengar akan diterangkan pada pelajaran yang akan datang.

Perlu diutarakan bahwa ceramah atau dalam bahasa Pali disebut Dhammagata berarti mengucapkan atau membicarakan sesuatu, baik yang berhubungan dengan ajaran agama maupun dengan pengetahuan. Sedangkan khotbah atau dalam bahasa Pali disebut *Dhammadesanā* berarti menunjukkan atau membabarkan Dhamma (kebenaran) sehingga pada umumnya pendengar dapat memproleh dan memperluas pengetahuan tentang ajaran dan khususnya dapat mempraktekkan Dhamma sesuai dengan diri sendiri, yang akhirnya dapat mengendalikan diri untuk menjadi orang baik.

PENTINGNYA KHOTBAH

Khotbah merupakan satu-satunya kegiatan yang utama dalam mempertahankan Buddhasasanā yaitu doktrin yang berupa pengetatahuan. Buddhasasanā tidak memaksa atau membujuk orang lain dengan berbagai macam dalih, seperti upah atau ancaman.

Seseorang yang ingin mengetahui dan ingin mempraktekkan agama secara benar harus bergantung pada petunjuk (ajaran) dari mereka yang telah mempelajarinya terlebih dahulu, barulah kemudian akan memperoleh keyakinan. Petunjuk yang diperoleh dengan cara ini disebut Desanā, dan pengertian Dhammadesanā adalah petunjuk Dhamma.

Demikian pula halnya dengan agama, memberikan manfaat kepada para pemeluknya melalui petunjuk-petunjuk (*Desanā*). Andaikan hanya berupa petunjuk, tanpa prasarana maka sudah tentu hubungan antar

umat dengan agama itu sendiri menjadi terputus. Pengertian prasarana di sini dapat berupa vihara, *Uposathagara* dan *Dhammasala*.

Sang Buddha memberikan aktivitas khusus berupa Dhammadesanā yaitu aktivitas yang tertinggi dibandingkan dengan aktivitas lain yang dilakukan secara gotong royong oleh seluruh golongan penganut (*Buddhaparisaddha*). Beliau juga memberikan beberapa keterangan yang berhubungan dengan masalah khotbah, seperti:

a. Menetapkan hari tertentu untuk mendengarkan Dhamma yaitu hari *Dhammassavanā*.
b. Menghormati pengkhotbah dengan cara memberikan tempat duduk yang lebih tinggi dari umat, tapi tidak lebih tinggi dari beliau. Tempat duduk untuk pengkhotbah itu dinamakan *Dhammasana*.
c. Menganjurkan kepada umat untuk mendengar dengan hormat dan tenang.
d. Peraturan-peraturan (Vinaya) untuk para bhikkhu terdapat dalam Pāṭimokkha bagian Sekhiyavatara yang berjumlah 75 pasal, dari 75 pasal itu dibagi menjadi 3 kelompok yang salah satunya mengungkapkan tentang etika bhikkhu apabila sedang memberikan khotbah.
e. Memberikan khotbah setiap hari atau memberikan kesempatan kepada murid- muridnya untuk memberikan khotbah kepadanya.
f. Memberikan khotbah yang indah merupakan salah satu hal yang terpuji. Beliau menganugerahi *Eka Dagga* kepada siswanya.
g. Di dalam paritta Maṅgala Sutta diterangkan khotbah berkah utama yang berjumlah 38 pasal, yang salah satunya berbunyi:

   KĀLENA DHAMMASAVANAṀ
   ETAMMAṄGALAMUTTAMAṀ

   (Mendengarkan Dhamma pada saat yang sesuai, itulah berkah utama).
h. Di dalam sepuluh cara berbuat kebaikan (jasa), di antaranya adalah: ***DHAMMASSAVANA MAYA*** = Mendengarkan Dhamma.

   DHAMMADESANĀ MAYA = Membabarkan Dhamma.

Dengan keterangan di atas, para siswa akan mengerti makna dari Dhammadesana, dan biasanya khotbah pertama merupakan khotbah yang terpenting dalam mengembangkan umat. Demikian pula halnya dengan khotbah pertama Sang Buddha yang dikenal dengan nama **Dhammacakkappavattana Sutta**.

SIFAT DARI PENCERAMAH, PENGKHOTBAH

Dari kelima sifat itu, maka Dhammadesana atau pemberian khotbah itu mengandung tiga makna, yaitu:

1. Maksud dan tujuan Dhammadesanā
2. Maksud dan tujuan pengkhotbah
3. Sifat-sifat, ciri-ciri pengkhotbah.

Sebenarnya menjadi seorang pengkhotbah itu tidaklah mudah. Hal ini dapat kita ketahui dari cerita di bawah ini:

Suatu ketika, pada waktu Sang Arahanta Sammasambuddha bersemayam di Vihara Ghositarāma di kota Kosambi, bhikkhu Ananda melihat banyak orang duduk mengelilingi bhikkhu Upali yang sedang memberikan khotbah. Hal itu diceritakannya kepada Sang Buddha, lalu Sang Buddha mengatakan:

"NA KHO ANANDA SUKARAṀ PARESAṀ DHAMMAṀ DESTU . . ."

artinya

"Dubai Ananda, pemberian khotbah kepada orang lain bukanlah suatu hal yang mudah . . ."

Setelah itu Sang Buddha menunjukkan ciri-ciri seorang pengkhotbah, yaitu:

1. Menerangkan Dhamma selangkah demi selangkah, secara berurutan dan tidak menyingkat bagian-bagian tertentu sehingga akan mengurangi artinya.

   Maksud dan tujuannya adalah:

   a. Membuat pengkhotbah mempersiapkan diri sebaik mungkin, dengan mencari inti-inti Dhamma yang secukupnya dan

menganalisa Dhamma sedalam-dalamnya agar para pendengar mendapatkan manfaat.

Orang-orang yang telah berpengalaman atau guru-guru yang dahulu,
mengajarkan bahwa pemberian khotbah yang baik harus terdiri dari tiga bagian, yaitu:

UDESSA : Judul, tema
NIDESA : Penjelasan
PATINIDESA : Kesimpulan

Ceramah atau khotbah yang mengandung ke tiga bagian itu dikatakan sebagai ceramah yang indah pada permulaan, indah pada pertengahan dan indah pula pada akhirnya.

b. Para pengkhotbah tidak diizinkan untuk mengeluarkan alasan-alasan yang menyebabkan ia memberikan khotbah yang singkat.

2. Memberikan alasan-alasan yang membuat para pendengarnya kian mengerti.

Maksud dan tujuannya adalah :

Dengan memberikan alasan - alasan, perumpamaan - perumpamaan akan lebih memudahkan para pendengar merenungkan dan melihat Dhamma dengan benar.

Cara memberikan khotbah sepcrti ini merupakan salah satu cara Sang Buddha mengajar. Untuk penjelasan yang lebih terinci, para siswa. dapat membaca pelajaran tentang Tiga cara Sang Buddha Mengajar, yang terdapat pada halaman 18- 21.

3.Harus memiliki *Mettā* di dalam hatinya, yaitu mempunyai harapan "Semoga para pendengar dapat memetik manfaat dari khotbah Dhamma ini." Ini berarti dalam memberikan khotbah, ia mengharapkan agar para pendengar mendapatkan manfaat dari khotbah yang disampaikannya itu, bukan memberikan khotbah dengan maksud sekadar menunaikan tugasnya.

4.Tidak mengajar Dhamma dengan tujuan untuk memperoleh keuntungan bagi dirinya sendiri. Dalam hal ini, *Dhammadesanā*

mempunyai pengertian seperti *Dhammadāna*. Para Viharawan (bhikkhu) dan pengkhotbah hanya mempunyai perhatian/pikiran untuk menyebarkan Dhamma saja, tidak ada pikiran untuk memperoleh Dana. Ada tradisi Buddhamā maka dan Buddhamāmikā untuk melakukan *Kandadesana* yaitu mengadakan *Puja Dhamma* kepada Viharawan yang telah memberikan khotbah.

5. Tidak mengajar Dhamma dengan menyerang orang lain. Dengan kata lain, ia tidak memuji diri sendiri dan merendahkan orang lain.

Pengkhotbah yang memiliki ciri-ciri tersebut di alas akan mengutamakan pendengar, maksudnya memberikan khotbah sesuai dengan batas kemampuan para pendengar, yaitu ditinjau dari segi:

- Intelektualitas
- Usia
- Sifat

Sehingga mereka akan memperoleh manfaat dari mendengarkan khotbah.

-o0o-

52.
Lima Dhammasavanānisaṁsā
(Lima Faedah dari Mendengarkan Dhamma)

Setiap orang yang rajin mendengarkan ceramah/khotbah Dhamma:

A. Akan mengetahui sesuatu yang memang belum pernah ia dengar.
B. Akan mengetahui sesuatu lebih jelas
C. Akan dapat menghilangkan keragu-raguannya terhadap Dhamma.
D. Akan dapat memperoleh pengertian benar.
E. Akan dapat memperoleh pikiran yang tenang dan bahagia.

MAKSUD UMUM

Pelajaran ini berkaitan dengan pelajaran yang baru lalu yaitu mengenai ciri-ciri *Dhammakathika*/penceramah/pengkhotbah.

Sesuai dengan apa yang telah ditegaskan oleh Sang Buddha, yaitu seorang pengkhotbah yang baik hendaknya mempersiapkan diri dan mentalnya sendiri serta mempersiapkan naskah-naskah yang sesuai dengan kehendak pendengar. Ini semua sangatlah penting untuk diperhatikan karena berhasil atau tidaknya suatu ceramah/khotbah ditentukan oleh para pendengar.

Seorang penceramah dapat dilbaratkan sebagai seorang yang mengambil air sedangkan para pendengar dapat diibaratkan sebagai bak yang penuh dengan air. Andaikata seorang penceramah itu sebagai bak yang penuh dengan air dan para pendengar sebagai orang yang mengambil air maka sudah tentu para penceramah itu akan kewalahan dalam menanggapi berbagai persoalan.

Bila seorang mengambil air kemudian dituangkan ke dalam mangkok dan

tanpa disadari ternyata mangkoknya bocor, maka sudah tentu air tersebut tidak dapat tertampung. Demikian pula halnya dengan seseorang yang mendengarkan ceramah/khotbah, bila tidak memperhatikan dengan sungguh-sungguh maka akan menjadi sia-sia dan tidak akan memperoleh manfaat.

Bila seseorang mengambil air kemudian dituangkan ke dalam mangkok yang sama namun tidak bocor maka sudah tentu usaha orang tersebut tidak sia-sia. Demikian pula dalam hal mendengarkan ceramah, orang tersebut akan memperoleh hasil lahir dan batin dengan sempurna.

Menurut agama Buddha, dalam menanamkan sifat-sifat baik orang lain ke dalam diri kita maka metode yang paling praktis untuk dilaksanakan adalah mendengar, tapi ini bukan berarti bahwa melihat, mencoba dan kontak tidak mendatangkan manfaat. Ketiga cara ini tetap mendatangkan manfaat namun kecil sekali jika dibandingkan dengan mendengar. Oleh karena itu, seseorang yang disebut Bahusuta (seseorang yang banyak mendengar) patut untuk dihargai. Selain itu dari 38 pasal Mangala Sutta (Sutta tentang berkah utama) terdapat satu pasal yang menerangkan tentang mendengar yaitu hal yang merupakan berkah utama dan kemajuan. Terutama dengan mendengarkan ceramah/khotbah Dhamma (*Dhammadesanā*) berarti kita telah melatih *Citta* (pikiran), dan pada saat mendengar kita hendaknya:

- Bersikap diam
- Bersikap hormat
- Mengontrol pikiran
- Menyadari kata-kata yang memang tidak patut untuk diungkapkan.

Sikap-sikap ini semua merupakan cara/metode dalam melatih pikiran kita sendiri demi mengembangkan kreativitas pikiran.

Sesuai dengan kenyataan yang ada, dalam mendengarkan itu biasanya yang digunakan adalah syaraf telinga (*Sota Pasāda*), karena syaraf ini berhubungan dengan pikiran.

Seseorang yang mempunyai pikiran lemah jika mendengar suara maka *Sota Pasāda*-nya akan bergetar, dengan bergetarnya *Sota Pasāda* maka kekuatan/daya pikirnya akan berkurang. Apabila hal ini terjadi pada mereka yang sedang mendengarkan Dhamma maka orang tersebut akan tertidur, apalagi bila suara penceramah itu halus, akan tetapi meskipun suara itu sangat halus kita hendaknya mendengarkan dengan penuh perhatian demi melatih kemampuan pikiran.

KETERANGAN DARI MASING-MASING MANFAAT TERSEBUT

Lima *Anisaṁsā* atau lima manfaat dari mendengarkan Dhamma itu adalah:

A. Akan mengetahui sesuatu yang memang belum pernah didengar.
   Pada kenyataannya Dhamma (ajaran) dalam Buddhasasanā mempunyai jumlah yang besar dan para penceramahlah yang harus mencari kemudian berusaha untuk meneliti Dhamma yang sesuai untuk para pendengar. Dengan demikian maka pengetahuan para pendengar pun akan bertambah.
B. Hal-hal yang pernah didengar akan menjadi lebih jelas.
   Dalam hal ini, penceramah hendaknya mempunyai teknik-teknik tertentu dan jalan pikiran yang beraneka ragam sehingga pendengar akan lebih mengerti dan pandai.
C. Dapat menghilangkan keragu-raguan terhadap Dhamma.
   Kita sebagai umat manusia sering menghadapi beberapa kejadian yang bertentangan dengan pikiran dan kadangkala membuat kita lupa untuk mengingat sesuatu. Demi mencegah hal-hal semacam ini maka hendaknya kita selalu tekun dalam mendengarkan Dhamma.
D. Dapat memperoleh pengertian benar.
   Dalam pelajaran yang lalu, khususnya tentang *Ariya Magga* dan *Dasa Puññakiriyā Vatthuni* telah diterangkan tentang keuntungan dan kerugian dari adanya *Diṭṭhi* (pandangan). *Diṭṭhi* (pandangan) ini merupakan hal yang sangat penting, karena dapat menjadikan seseorang menjadi baik dan adakalanya juga dapat menjadikan seseorang menjadi jahat. Dalam kenyataan hidup sehari-hari, orang yang telah memiliki *Diṭṭhi* (pandangan) yang benar pun dapat menjadi tidak benar (*Diṭṭhi Vipallasa*), misalnya: pada waktu yang lalu kita berpandangan bahwa seseorang yang berbuat kebaikan akan

menerima hasil yang baik dan seseorang yang berbuat jahat akan memperoleh hasil yang buruk, tetapi apabila orang yang suka berbuat baik itu memperoleh hasil yang buruk maka biasanya akan segera merubah Diṭṭhi (pandangan). Untuk mengatasi pemikiran ini maka sebaiknya kita selalu berusaha untuk mendengarkan ceramah demi memperoleh pengetahuan yang lebih luas dan pandangan yang lebih terang.

E. Pikiran akan menjadi tenang.

   Dhamma merupakan ajaran yang penuh dengan perbuatan-perbuatan baik dan benar serta dapat membersihkan semua *Kilesa* (Kekotoran batin) dengan menganjurkan kita untuk selalu melaksanakan Dāna, Sila dan Brahmā Vihāra. Dengan melaksanakan ajaran ini maka lambat laun perasaan dendam akan hilang bahkan menyadari ketidakmanfaatan dari adanya dendam serta mengetahui cara untuk mengatasi dendam.

   Secara singkat, Dhamma dapat menjadikan pikiran tenang dan menjadikan kita bebas dari perasaan dendam. Dengan dimilikinya perasaan tenang maka kita pun dapat bekerja dengan tenang dan pikiran menjadi sehat. Hal ini dapat diibaratkan sebagai sinar yang dapat memberikan penerangan pada kita dalam melakukan semua pekerjaan.

   Seseorang yang mempunyai kebiasaan untuk berpikir dengan murni, pada saat meninggal dunia akan dapat dilahirkan di surga/Sugati (*Citteasamkilitthe Sugati Pātimokkha*) selain itu apabila *Citta*-nya bersih maka orang tersebut akan menjadi *Ariyajjana* (seorang suci) yang akhirnya mencapai *Nibbāna*.

Sebagai akhir dari pelajaran ini maka dapatlah disimpulkan seperti berikut ini: Dengan sering-sering mendengarkan Dhamma akan menjadikan kita untuk memperoleh kesempatan dilahirkan:

- Di alam Manusia (*MANUSSA SAMPATTI*)
- Di alam Sorga (*SAGGA SAMPATTI*)
- Bebas dari segala penderitaan (*NIBBĀNA SAMPATTI*)

-o0o-

53.
Lima Bala
(Lima Kekuatan)

BALA berarti kekuatan. Lima Bala merupakan Dhamma yang berupa kekuatan dan terdiri dari:

1. *SADDHĀ* berarti keyakinan
2. *VIRIYA* berarti usaha yang bersemangat
3. *SATI* berarti kemampuan dalam mengingat, memperhatikan serta waspada dan sadar
4. *SAMĀDHI* berarti kemantapan pikiran serta batin yang teguh
5. *PAÑÑĀ* berarti kebijaksanaan.

MAKSUD UMUM

Kekuatan atau Bala merupakan salah satu harta manusia yang berupa *Arupa Sampatti* yaitu harta yang tidak dapat dilihat dengan mata. Harta yang sangat penting ini sebagai dasar/fondasi untuk menerima segala harta lainnya.

Bagi mereka yang memiliki harta, pengetahuan, kedudukan serta pangkat yang berjumlah besar, apabila tidak memiliki *Bala*/kekuatan, maka tidak dapat menggunakan harta tersebut dengan baik. Apabila pemilik harta tersebut memiliki Bala/kekuatan, maka dapat menggunakan harta dengan baik.

Kita sebagai makhluk hidup pun harus mempunyai daya/kekuatan yang cukup untuk bernafas/menghirup udara demi kelangsungan hidup.

Bala/kekuatan ini dikehendaki oleh setiap orang dan di dalam Empat Berkah Terutama (Empat puncak keinginan yang ada pada manusia) tertera sebagai berikut:

ĀYU - umur panjang *VAṆṆA* - wajah yang bagus
SUKHA - kebahagiaan *BALA* - tenaga/kekuatan.

Secara singkat dapat dikatakan bahwa setiap orang ingin memiliki tenaga/kekuatan, dan hal ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya: dengan menggunakan obat. Di dalam lembaga pemerintahan pun ada suatu organisasi yang mengatur acara dalam mengembangkan kekuatan fisik (Olahraga) yang disebut KONI.

Dalam agama Buddha, Sang Buddha sendiri menghargai akan pentingnya kekuatan di setiap bidang, khususnya satu kelompok kekuatan yang disebut Lima Bala Dhamma yang berarti prinsip praktis dalam mengembangkan kekuatan demi memperoleh rasa aman. Tenaga atau kekuatan itu sebenarnya sama, hanya berbeda dalam pemakaian kata, hal ini dapat diumpamakan dengan fisik manusia dan mobil. Keduanya menggunakan bahan bakar yang berbeda sebagai alat pendorong.

Sesuatu yang berfungsi sebagai tenaga, hendaknya selalu dikontrol dan segala keadaan yang bersifat negatif haruslah dihindarkan demi memperoleh rasa aman, misalnya: bensin yang keluar dari pabrik akan disalurkan ke tempat penjualan. Sementara itu para pembeli akan datang ke tempat tersebut sambil memperhatikan beberapa pengumuman yang selalu tertera, misalnya:

- Matikan mesin pada waktu mengisi bensin
- Dilarang merokok

Hal-hal tersebut dilakukan demi memperoleh rasa aman.

Apabila tenaga yang ada dalam diri kita dikontrol dengan baik maka dapat berfungsi sebagai dalil sedangkan mereka yang tidak mengontrol kekuatan tersebut maka besar kemungkinannya akan menjadi orang jahat.

Prinsip *Bala Dhamma* Sang Buddha ini sangat menarik dan sangat baik bagi pengembangan tenaga maupun sebagai metode dalam mengontrol kekuatan agar semua yang dilakukan tidak sia-sia.

Selanjutnya, marilah kita bersama-sama mendengarkan sambil membaca keterangan mengenai Lima Bala ini. Mudah-mudahan penggunaan bahasanya dapat dengan mudah dimengerti oleh para siswa sekalian.

Lima Bala atau Lima Kekuatan ini terdiri dari:

1. *SADDHĀ BALAṀ*, yaitu kekuatan keyakinan
2. *VIRIYA BALAṀ*, yaitu kekuatan semangat
3. *SATI BALAṀ*, yaitu kekuatan kesadaran
4. *SAMĀDHI BALAṀ*, yaitu kekuatan Samadhi
5. *PAÑÑĀ BALAṀ*, yaitu kekuatan kebijaksanaan.

Kelima Bala tersebut merupakan kekuatan yang ada di dalam atau kekuatan mental.

Apabila orang biasa selalu mempraktekkan ini semua, maka orang tersebut dapat memupuk, menambah dan mengembangkan kekuatannya.

Sebaliknya mereka yang tidak mempraktekkan sama sekali, maka kekuatannya akan merosot kemudian lenyap sama sekali.

Pada umumnya semua makhluk mempunyai kekuatan. Kadangkala ada beberapa binatang yang mempunyai kekuatan yang berbeda dengan manusia. Perbedaan ini bukanlah hanya disebabkan oleh banyak atau sedikitnya kekuatan, tapi yang penting adalah ada atau tidaknya titik tolak si empunya diri dalam mengontrol kekuatan.

Binatang dan manusia sama-sama mempunyai kekuatan. Tetapi biar bagaimanapun manusia jauh lebih ulung, karena manusia mempunyai alat pengontrol diri yaitu Dhamma sedangkan binatang tidak mempunyai sarung atau pistol yang tanpa pelatuk.

Selanjutnya, marilah kita meneliti arti masing-masing *Bala Dhamma* yaitu Dhamma yang merupakan sumber kekuatan serta pegangan yang kuat bagi setiap manusia dalam mengontrol kekuatan.

ARTI MASING-MASING BALA DHAMMA TERSEBUT

1. *SADDHĀ BALAṀ*

berarti kekuatan keyakinan

Pengertian *Saddhā Balaṁ* adalah memiliki keyakinan.

Kita sebagai umat manusia hendaknya memiliki satu kekuatan keyakinan di antara kekuatan keyakinan yang ada dan bukan sebagai manusia yang tidak memiliki kekuatan keyakinan sama sekali.

Demi memiliki kekuatan dalam ini maka kita hendaknya menetapkan prinsip di dalam diri kita dan prinsip itu dipegang dengan kuat, misalnya:

- Dengan berlatih mengemudikan mobil sampai mantap maka kita berkeyakinan bahwa kita akan menjadi seorang pengemudi yang baik.
- Dengan rajin belajar maka kita berkeyakinan bahwa kita akan lulus.
- Dengan rajin berbuat kebajikan maka kita berkeyakinan bahwa setelah meninggal akan dilahirkan di sorga.
- Dengan menganut suatu agama maka kita berkeyakinan bahwa agama itu dapat membebaskan kita dari penderitaan.

Ini semua dapat terlaksana dengan baik dan tidak ada rasa khawatir yang timbul apabila dijalankan dengan penuh perhatian, kejujuran serta selalu tidak merasa khawatir untuk diadili. Selain itu kita pun menjadi orang gigih dan berani dalam menghadapi ketrampilan lawan.

2. VIRIYA BALAṀ

Berarti kekuatan semangat

Pengertian Viriya Balaṁ adalah bekerja ataupun belajar secara terus menerus dan konsekuen. Dengan terus menerus ini berarti telah terlatih untuk berusaha, misalnya:

- Dalam merencanakan jalan tembus di pengunungan maka harus menggunakan ratusan ribu karyawan, agar dapat

terselesaikan dengan cepat, selain itu para karyawannya pun harus mempunyai usaha yang terus menerus.

Dengan adanya *Bala* ini pula, maka dapat melaksanakan Sila dan Samādhi dengan baik serta selalu seimbang dalam pekerjaan.

3. *SATI BALAṀ*

Berarti kekuatan kesadaran

Pengertian Sati Balaṁ ini adalah mengontrol diri sendiri.

Di dalam pelajaran Dhamma berkelompok 2 (Dhamma yang amat menolong), kata Sati ini telah diterangkan dan mempunyai arti mengingat. Pengertian mengingat adalah menyadari akan pekerjaan tertentu yang harus dan patut untuk dilaksanakan serta menyadari untuk membuang sesuatu yang tidak bermanfaat. Dengan dimilikinya *Sati Balaṁ* ini maka kita akan selalu mengontrol diri dan tidak lupa akan pekerjaan yang memang harus dilaksanakan, misalnya:

- ingat akan pekerjaan di kantor
- ingat akan ujian

  keingatan atau kewaspadaan ini merupakan salah satu kekuatan (Balaṁ) pula.

4. *SAMĀDHI BALAṀ*

berarti kemantapan batin atau kemantapan pikiran dalam menghadapi segala pekerjaan, baik dalam bidang duniawi maupun dalam bidang keagamaan, misalnya:

- mempunyai kemantapan dalam menghadapi ujian, pekerjaan dan dalam bertindak sebagai seorang viharawan ataupun sebagai seorang tentara.

Pengertian Samādhi ini telah dijelaskan pada bagian Buddhasasanā halaman 28**.** Tanpa kita sadari pula, kemantapan pikiran ini telah biasa kita lakukan setiap waktu, seperti: membaca, menulis ataupun mendengarkan. Sedangkan dalam bidang keagamaan, Samādhi ini adalah melatih, mengontrol dan membimbing batin/pikiran yang kuat. Demikian pula halnya dengan seorang Buddha yang telah banyak melaksanakan Samādhi akhirnya memperoleh kesaktian/kekuatan.

5. ***PAÑÑĀ BALAṀ*, yaitu kekuatan kebijaksanaan.**

berarti kekuatan kebijaksanaan, kekuatan pengetahuan

Pengertian *Paññā Balaṁ* ini meliputi kekuatan pengetahuan akan kejahatan (*Pāpa*) dan kekuatan pengetahuan akan kebaikan (*Puññā*). Kedua bentuk pengetahuan ini telah dijelaskan secara khusus pada bagian Lima Vesārajjakaraṇadhamma, yaitu Pada halaman 138-141.

Apabila Paññā sudah berkembang tinggi maka disebut Nana, yang juga merupakan kekuatan. Di dalam Majjhima Nikāya Sutta Nipata diterangkan pula tentang Dasa Bala Ñāṇa yaitu Sepuluh Kekuatan Paññā. Siapa pun yang telah memperoleh kekuatan kebijaksanaan ini berarti telah memperoleh kekuatan kebijaksanaan yang tertinggi, seperti halnya dengan Sang Buddha yang juga disebut *Sang Dasa Bala Ñāṇa.*

Sebagai akhir dari pelajaran ini maka dapatlah disimpulkan, bahwa: Kita sebagai umat manusia hendaknya memiliki Lima Kekuatan Dalam yang dikembangkan menjadi sepuluh. Selain itu janganlah memiliki keragu-raguan terhadap kekuatan ini, sebab kekuatan inilah yang menjadikan kita hidup.

-o0o-

54.
Enam Macam Gārava

Keenam macam *Gārava* (penghormatan) ini ditujukan pada:

1. Sang Buddha
2. Sang Dhamma
3. Sang Saṅgha
4. Sikkhkā / Pendidikan
5. Appamāda / sikap yang selalu waspada dan tidak lengah
6. Paṭisanthāra / menerima tamu dengan cara yang pantas

MAKSUD UMUM

Pada umumnya di dalam diri setiap umat manusia selalu terdapat kehendak yang hampir sama, seperti: kehendak untuk menjadi pembesar dalam bidang apapun serta tidak mengharapkan adanya penghinaan. Kehendak-kehendak ini semua secara tidak langsung telah menunjukkan kepribadian umat manusia untuk menjadi orang besar/orang penting.

Bila memang mempunyai cita-cita untuk menjadi orang penting, maka cara yang bagaimanakah yang harus dilakukan demi untuk memperolehnya?

Untuk memperoleh kesemuanya itu maka cara yang tepat adalah dengan memperhatikan hal-hal yang umumnya diperlukan oleh orang banyak, semakin banyak kita mengetahui hal-hal tersebut maka kita akan semakin dianggap sebagai orang yang sangat penting.

Demikian pula halnya dengan seseorang yang login menjadi hartawan (*Mahāsetthi*) harus berusaha mengumpulkan harta sebanyak-banyaknya serta memperhatikan hal yang lain, yang masih berkenaan dengan harta, contohnya adalah:

- Dalam menyelidiki suatu samudra maka yang perlu diperhatikan adalah samudra itu sendiri beserta hal lainnya yang masih berhubungan dengan samudra.
- Dalam menyelidiki hutan belantara maka yang perlu diperhatikan adalah tanaman, hewan, tanah dan hal lainnya yang masih berhubungan dengan hutan.

Secara singkat maka dapatlah disimpulkan bahwa seseorang yang ingin memiliki sesuatu hendaknya mempelajari sumber-sumber utama yang memang harus diketahui.

ARTI *GĀRAVA*

Kata *Gārava* merupakan salah satu sifat batin yang berarti perhatian terhadap sesuatu yang memang sangat diperlukan oleh seseorang, suatu tempat ataupun oleh suatu lingkungan.

Semakin kita memiliki perhatian untuk kepentingan, orang banyak, maka mereka pun akan menunjukkan rasa bakti dan hormat pada kita.

ARTI DARI MASING-MASING *GĀRAVA*

Alam semesta ini dihuni oleh berbagai jenis makhluk hidup dengan aktivitasnya serta hal-hal lain yang berhubungan dengan kehidupan mereka sehari-hari. Meskipun memang demikian kenyataannya tetapi Yang Mulia Guru Junjungan kita sekalian selalu mengajarkan kepada kita untuk selalu memperhatikan enam hal penting berikut ini dengan sungguh-sungguh, yaitu:

A. *Gārava* terhadap SANG BUDDHA
   yaitu memperhatikan sifat-sifat mulia beliau dengan sungguh-sungguh, seperti: memperhatikan akan kesucian, cinta kasih dan kebijaksanaan yang telah beliau peroleh. Setelah mengetahui ini semua maka kita patut menghormati beliau sebagai guru yang mulia.

B. *Gārava* terhadap DHAMMA
   telah diberikan oleh Sang Buddha, misalnya: dengan mempraktekkan ajaran Buddha Dhamma.

C. *Gārava* terhadap SAṄGHA
yaitu memperhatikan dengan sungguh-sungguh akan kebaikan Sangha dan menyadari bahwa Sangha adalah penerus Buddhasasana yang tepat.

D. *Gārava* terhadap PENDIDIKAN
yaitu memperhatikan pendidikan dengan sungguh-sungguh demi memperoleh pengetahuan Dhamma dan demi mendukung kemajuan pendidikan yang bersifat duniawi maupun rohani.

E. *Gārava* terhadap KEWASPADAAN dan TIDAK LENGAH
yaitu memperhatikan/mengontrol Kesadaran (Sati) dengan sungguh-sungguh sehingga tidak selalu melamun yang akhirnya lalai dalam melaksanakan pekerjaan.

F. *Gārava* terhadap PENERIMAAN TAMU
yaitu memperhatikan tamu dengan sungguh-sungguh, misalnya: memperlakukan tamu yang datang mengunjungi kita dengan baik, tanpa membeda-bedakan tempat di mana kunjungan itu terjadi, baik di cetiya, vihara, kantor ataupun di toko. Dengan tidak memperhatikan jenis orang serta tempat di mana kunjungan itu terjadi, maka kita dapat menerima mereka dengan baik dan selamat.

Berdasarkan keenam macam *Gārava* di atas maka kita harus menyadari bahwa di dunia ini terdapat berjuta-juta manusia, tapi yang perlu diperhatikan dengan sungguh-sungguh, hanya 6 orang. Begitu pula halnya dengan bermacam-macam jenis barang yang ada, maka yang perlu diperhatikan hanyalah 6 jenis saja.

MACAM-MACAM CARA DALAM MEMBERIKAN PENGHORMATAN

Setiap agama mempunyai cara penghormatan (*Gārava*) tersendiri, ada kalanya

Gārava itu masih tercampur dengan kebudayaan bangsa setempat. Demikian pula halnya dengan Buddhamāmaka, Budddhamāmikā yang

mempunyai 5 Gārava seperti berikut ini:

1. ***ABHIVĀDA*** (bersujud):
    a. *PANCANGA PATITTHA*
    bersujud dengan lima titik, yaitu: dua siku, dua lutut dan dahi menyentuh lantai pada saat yang bersamaan. Penghormatan ini dilakukan sebanyak tiga kali untuk Sang Buddha, Dhamma dan Saṅgha.
    b. *PADAKKHINA*
    tangan bersikap anjali di depan dada dan berjalan mengelilingi cetiya atau Candi sebanyak satu atau tiga kali putaran dengan posisi cetiya selalu berada di sebelah kanan.

2. ***NAMASKĀRA***
    Penghormatan dengan merangkap tangan di dada dan badan agak bungkuk sedikit.

3. ***UTTHĀNA***
    Penghormatan yang dilakukan di tempat-tempat umum dengan cara berdiri apabila melihat guru datang/lewat.

4. ***ANJALI***
    Penghormatan dengan merangkapkan kedua tangan di depan dada.

5. ***SĀMICIKAMMA***
    Sikap sopan santun dengan menunjukkan berbagai cara, misalnya:
    - melepas topi
    - melepas kain penutup kepala
    - melepas sandal, sepatu
    - melepas payung
    - dan lain-lain.

MANFAAT YANG AKAN DIPEROLEH DARI ADANYA *GĀRAVA*

Banyak orang salah dalam menafsirkan tentang *Gārava* ini, Umumnya mereka menganggap bahwa dengan memberikan *Gārava* pada orang

lain akan menambah kepentingan bagi orang yang diberi. Namun sesungguhnya, pemberian *Gārava* (penghormatan) kepada mereka yang patut dihormati itu akan menjadikan kita sebagai orang yang memiliki *Gāravadhamma*. Dengan dimilikinya *Gāravadhamma* ini berarti kita telah menambah perbuatan baik bagi diri sendiri, family dan kumpulan. Mengenai *Gārava* (penghormatan) telah diterangkan dalam Mangala Sutta seperti berikut ini:

PŪJA CA PŪJANĪYANAṀ ETAMMAṄGALAMUTTAMAṀ

artinya:

Menghormati mereka yang patut dihormat
Itulah berkah utama

GĀRAVO CA NIVĀTO CA ETAMMAṄGALAMUTTAMAṀ

artinya:

Selalu hormat dan rendah hati
Itulah berkah utama

Sebagai akhir dari pelajaran ini dan juga manfaat-manfaat dari adanya Gārava (penghormatan) maka yang pelu kita sadari dan ingat adalah:

"*VANDADO PATIVANANDO*"

artinya:

" Yang memberi hormat akan selalu dihormati."

-o0o-

55.
Enam Sārāṇīya Dhamma
Enam Dhamma yang Harus Dilakukan Demi Kerukunan dan Kesatuan

1. Melakukan perbuatan untuk sesama bhikkhu dan samanera dengan penuh *Mettā* (Cinta Kasih), baik pada saat mereka ada ataupun tidak ada di tempat. Dengan kata lain, membantu pekerjaan dan aktivitas mereka atau yang berkenaan dengan Saṅgha, misalnya: merawat bhikkhu yang sedang sakit dengan penuh *Mettā*.

2. Berbicara dengan penuh *Mettā* (Cinta Kasih) kepada sesama bhikkhu dan samanera, baik pada saat mereka ada ataupun tidak ada di tempat. Dengan kata lain, memberikan bantuan pembicaraan yang berkaitan dengan aktivitas Saṅgha, misalnya: menerangkan ajaran dengan penuh cinta kasih.

3. Membagi pikiran yang penuh *Mettā* (Cinta Kasih) kepada sesama bhikkhu atau samanera, baik pada saat mereka ada ataupun tidak ada. Dengan kata lain, membantu memikirkan hal-hal yang bermanfaat untuk rekan sesamanya.

4. Membagi keuntungan yang telah diperoleh dengan benar kepada sesama bhikkhu dan samanera dan tidak hanya menyimpan serta memanfaatkannya untuk kepentingan pribadi.

5. Selalu menjalankan Sila dengan murni dalam menjalin hubungan dengan sesama bhikkhu dan samanera serta orang lain. Tidak melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan pihak lain.

6. Selalu rukun dengan para bhikkhu dan samanera serta orang lainnya, tidak berselisih dengan siapapun hanya karena perbedaan pendapat atau pandangan.

Mereka yang melaksanakan ke enam Dhamma ini akan selalu disenangi dan dihormati oleh orang lain. Keenam hal ini akan membuahkan sikap tolong menolong, mencegah pertengkaran serta hidup dalam kerukunan dan persatuan.

MAKSUD UMUM

Sangha terdiri dari dua tingkatan yaitu bhikkhu dan samanera, mereka itu adalah sekelompok umat yang kedudukannya didasarkan pada Buddhasasanā atau mereka mempunyai peranan terbesar dalam Buddhasasanā.

Dalam kehidupan ini setiap manusia mempunyai keturunan, latar belakang serta pendidikan yang berbeda. Demikian pula halnya dengan para bhikkhu dan samanera. Walaupun mereka telah meninggalkan rumah mereka dan diam bersama-sama di vihara tetapi mereka masih saja membawa sifat serta adat mereka. Untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan tersebut, Sang Buddha mengajarkan Enam Sārāṇīya Dhamma demi mewujudkan kerukunan dan kesatuan.

Setiap pasal dari Sārāṇīya Dhamma Sutta ini mengandung kata-kata yang indah dan menarik, seperti:

"*AYAMPI DHAMMO SĀRĀṆĪYO PIYAKARANO GARUKARANO, SAṆGAHAYA AVIVĀDĀYA SĀMAGGIYĀ EKIBHĀVĀYA SAṀVATTATI.*"

Keterangan-keterangan Dhamma dari pasal ini menjadikan kita untuk hidup saling menolong, menghormat dan menjauhi pertengkaran yaitu unsur penyebab dalam meruntuhkan persatuan dan kesatuan.

-o0o-

56.
Tujuh Aparihāniyadhamma
Dhamma yang Dapat Memberikan Perkembangan dan Keuntungan Bukan Dhamma yang Membawa Kehancuran

1. Rajin mengadakan pertemuan bersama.
2. Menghadiri dan memulai pertemuan bersama dan secara harmonis membantu menyelesaikan pekerjaan apapun yang umumnya harus dikerjakan oleh Saṅgha atau perkumpulan.
3. Tidak menghapus peraturan-peraturan yang telah dibuat dan menciptakan peraturan-peraturan baru selain peraturan-peraturan yang telah dibuat oleh Sang Buddha.
4. Menghormati dan mempunyai keyakinan terhadap bhikkhu yang lebih tua serta berpengalaman di dalam Saṅgha, perkumpulan atau pun organisasi. Memperhatikan dan yakin pada kata-kata yang diucapkan mereka.
5. Tidak menyerah pada pengaruh-pengaruh nafsu keinginan.
6. Merasa puas dengan tempat tinggal yang dimiliki walaupun lokasinya di dalam hutan.
7. Mengharap kedatangan para bhikkhu dan samanera yang ber-sila untuk datang ke vihara serta mengharapkan mereka yang diam di vihara tersebut untuk selalu memperoleh kebahagiaan.

Siapa pun yang mempraktekkan ketujuh Dhamma ini tidak akan mengalami kehancuran melainkan akan memperoleh perkembangan.

MAKSUD UMUM

Para siswa mungkin telah menyadari bahwa pada saat ini banyak suku bangsa, bangsa serta negara yang kehilangan kemerdekaan atau

doktrin-doktrin. Selain itu ada pula yang tidak mengalami kehilangan, namun mengalami kemerosotan.

Pada umumnya kejadian ini dikarenakan oleh ketidakcocokan antar pengurus dalam lembaga-lembaga tersebut. Dengan adanya ketidakcocokan ini maka lembaga tersebut tidak akan memperoleh perkembangan.

Demikian pula halnya dengan Buddhasasana, apabila para umat sekalian tidak memperhatikan dan menghayatinya dengan sempurna maka akan mengalami kehancuran pula. Demi menjaga dan mempertahankan Buddhasasana ini, Sang Buddha telah menunjukkan cara yang tepat, yaitu Aparihāniyadhamma.

Kita semua yang telah mengetahui Dhamma ini patut untuk menerapkannya tanpa membeda-bedakan, karena Aparihāniyadhamma ini adalah teknik untuk menegakkan lembaga, baik dalam bidang rohani maupun duniawi di dalam semua lapisan.

ARTI DARI MASING-MASING DHAMMA TERSEBUT

Selanjutnya kita akan mempelajari dan menelaah pelajaran tersebut secara terinci.

1. Pasal pertama ini menganjurkan kita untuk selalu mengadakan pertemuan secara rutin, misalnya: pertemuan yang diadakan setiap hari, setiap minggu, setiap bulan ataupun setiap tahun serta pertemuan yang bersifat khusus apabila diperlukan.

   Di dalam bhikkhu Saṅgha. pertemuan-pertemuan itu adalah: pembacaan paritta pagi (*morning chanting*), pembacaan paritta malam (*evening chanting*), serta pembacaan peraturan kebhikkhuan (*Pāṭimokkha*). Pertemuan setiap minggu adalah pertemuan para umat dengan bhikkhu dalam suatu kebaktian sedangkan pertemuan khusus adalah pertemuan pada waktu penahbisan atau pertemuan tentang aktivitas kerohanian.

Lembaga ataupun organisasi yang sering melaksanakan kegiatan ini berarti bersifat demokrasi, di mana para anggotanya bebas untuk mengeluarkan pandangan mereka masing-masing. Selain itu juga mereka merasa ikut memiliki dan lambat laun rasa tanggung jawab untuk mempertahankan dan menjaga lembaga itu tertanam dalam hati mereka masing-masing.

2. Pasal kedua ini menerangkan manfaat dari pertemuan demi untuk mencapai kesatuan. Pertemuan yang baik itu ada dua jenis, yaitu:
   a. Pertemuan yang mengharuskan seluruh anggotanya hadir dan bertanggung jawab atas tugas dan kewajibannya. Andaikata ada suatu halangan maka sebaiknya memberitahukan atasan atau minta izin beliau.
   b. Pertemuan yang bersifat pleno yaitu pertemuan yang mewajibkan seluruh anggota hadir dalam pertemuan. Andaikata orang tidak dàpat hadir maka ia harus memberikan wewenang seseorang lain yang ia anggap akan dapat melakukannya. Andaikan sebagian besar dari mereka tidak dapat hadir maka secara teoritis hasil yang telah diperoleh dianggap sempurna tapi bila ditinjau dari sifat persatuan dan kesatuan atau Samaggi, maka hasil yang diperoleh belum memuaskan.

      Pelaksanaan *Aparihāniya Dhamma* umumnya dan pasal kedua khususnya adalah untuk menjaga kesatuan lembaga, organisasi dan perkumpulan lainnya sehingga kemungkinan adanya pengelompokan sangat kecil. Sang Buddha juga mengatakan bahwa rapat pertemuan patut diadakan demi memperoleh hasil yang memuaskan.

3. Pasal ketiga ini menerangkan manfaat dari adanya prinsip dasar dan tidak mengubah prinsip yang telah ada. Prinsip dasar ini dapat diumpamakan seperti konstitusi atau Undang-undang dalam suatu negara. Undang-undang ini harus dihargai dan dihayati oleh setiap warga negara demi mencegah tindakan-tindakan yang sewenang-wenang. Demikian pula halnya dengan agama, mempunyai azas tertinggi yaitu Vinaya/*Buddha Paññatti*/peraturan. Saṅgha yang

benar tidak akan mencabut peraturan-peraturan yang berlaku bagi para bhikkhu.

Apabila setiap agama melaksanakan dan mengamalkan pasal ini maka seluruh agama mempunyai kesamaan, sedangkan jika sebaliknya akan merusak struktur suatu agama dan mengakibatkan masuknya unsur agama yang lain.

4. Pasal keempat ini menerangkan tentang cara pemerintahan atau pengadministrasian dalam suatu perkumpulan atau organisasi yang dilimpahkan pada mereka yang terpilih untuk mengelola suatu usaha tanpa memandang usia. Pada prinsipnya pasal keempat ini hanyalah menerangkan tentang penghormatan terhadap setiap makhluk.

   Dalam vinaya bhikkhu Saṅgha diterangkan tentang penghormatan yang harus mereka lakukan, yaitu penghormatan kepada:
   a. *THERO* - penghormatan kepada bhikkhu yang telah berusia lanjut.
   b. *CIRAPABBAJITO* - penghormatan kepada seorang bhikkhu yang telah menjalankan Kebhikkhuan dalam waktu yang cukup lama.
   c. *SAṄGHAPITĀ* - penghormatan kepada seorang bhikkhu yang telah menahbiskan kita sebagai bhikkhu.
   d. *SAṄGHAPARINAYAKO* - penghormatan kepada seorang bhikkhu yang telah bertindak sebagai pemimpin dan mempunyai kekuasaan.

   Semua peraturan-peraturan ini patut dijalankan tanpa melihat usia dan lamanya menjalankan kebhikkhuan, misalnya:
   - Dalam pengadministrasian, seorang yang telah menjalani kebhikkhuan yang cukup lama harus menghormati bhikkhu yang bertindak sebagai pemimpin, meskipun bhikkhu yang bertindak sebagai pemimpin itu belum lama menjalani kebhikkhuan.
   - Dalam mempelajari Dhamma, seorang bhikkhu yang telah lanjut usia harus menghormati bhikkhu yang telah menjalankan kebhikkhuan yang cukup lama, meskipun bhikkhu yang telah menjalankan kebhikkhuan cukup lama itu lebih muda dari dirinya.

5. Pasal kelima ini menerangkan kepada kita agar selalu tidak menyerah pada nafsu-nafsu keinginan, sebaliknya menganjurkan kepada kita untuk dapat mengurus diri kita masing-masing.

   Hal ini diterangkan oleh Sang Buddha berkenaan dengan sifat manusia yang selalu diliputi oleh *Taṇhā* (keinginan).

   Secara singkat keinginan (*Taṇhā*) itu ada tiga macam:

   a. *KAMATAṆHĀ*
   keinginan nafsu indria, seperti: keinginan untuk memperoleh laba, pangkat, nama baik dan sebagainya.

   b. *BHAVATAṆHĀ*
   keinginan untuk memperoleh jabatan dalam organisasi, misalnya sebagai pengurus atau kepala bagian.

   c. *VIBHAVATAṆHĀ*
   Keengganan untuk memperoleh apapun, bahkan berusaha untuk melepaskan pekerjaan, kewajiban dan lain sebagainya.

   Sang Buddha mengajarkan kita semua untuk selalu berusaha tidak melakukan tindakan yang didasarkan oleh keinginan yang rendah. Apabila ini berhasil dilaksanakan maka segala bentuk organisasi akan berjalan lancar dan menyenangkan.

6. Pasal keenam ini menerangkan manfaat dari tempat tinggal yang tenang, tidak ramai dan bising terutama bagi mereka yang menjalani hidup sebagai bhikkhu atau samanera.

   Dalam melaksanakan meditasi/*samādhi*, tempat tinggal yang tenang dapat membantu memusatkan pikiran dan tercapailah ketenangan batin. Keadaan tempat yang demikian ini memberikan pengaruh yang besar bagi bhikkhu, samanera ataupun umat awam dalam menanam keyakinan.

7. Pasal ketujuh ini bertujuan untuk mengkoordinir setiap lembaga agar saling mendukung dan membantu, seperti halnya dengan vihara-vihara yang terdapat di mana-mana. Setiap vihara itu dihuni oleh para

viharawan yang berasal dari berbagai bangsa dan suku bangsa, demikian pula dengan para umat yang datang ke vihara. Mereka datang dan membantu sesuai dengan motivasinya masing- masing. Namun demikian, ini semua tidaklah menjadi masalah bagi kita dalam membentuk kerjasama dan kesatuan. Kesatuan itu dapat tercapai apabila para bhikkhu dan samanera melaksanakan kegiatan yang sesuai dengan Dhamma dan Vinaya, selain itu juga fasilitas yang memadai cukup berpengaruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan keterangan-keterangan yang telah dijelaskan maka dalam membentuk lembaga keagamaan, kita harus mengikuti petunjuk-petunjuk berikut ini:

a. Untuk membentuk administrasi yang baik, kita harus berpedoman pada *Aparihāniyadhamma*, khususnya pasal ke 1, 2, 3, 4.
b. Untuk membentuk sikap sebagai anggota yang baik, kita harus berpedoman pada *Aparihāniyadhamma*, khususnya pasal ke 5 dan pasal ke 6.
c. Untuk membentuk kerjasama yang baik, kita harus berpedoman pada *Aparihāniyadhamma*, khususnya pasal ke 4.

-o0o-

57.

Satta Ariya Dhana

Tujuh Kekayaan Ariya Mulia

Tujuh kekayaan ini merupakan sifat-sifat luhur yang terdapat di dalam batin setiap manusia, ketujuh macam kekayaan ini adalah:

1. ***SADDHĀ***
   yaitu yakin pada hal-hal yang memang patut diyakini.
2. ***SILA***
   yaitu menjaga ucapan dan perbuatan sesuai dengan norma-norma keagamaan.
3. ***HIRI***
   yaitu perasaan malu untuk melakukan perbuatan jahat.
4. ***OTTAPPA***
   yaitu takut akibat dari perbuatan jahat.
5. ***BĀHUSACCA***
   yaitu orang-orang yang banyak mendengar dan banyak memahami hal-hal yang berguna.
6. ***CĀGA***
   yaitu mengorbankan harta untuk membantu mereka yang memerlukan.
7. ***PAÑÑĀ***
   yaitu mengerti sesuatu yang membawa keuntungan ataupun yang mendatangkan kerugian.

Setiap orang hendaknya berusaha untuk memiliki harta mulia ini dan menanamkan di dalam watak masing-masing karena ketujuh harta *ariya* ini lebih unggul dibandingkan dengan kekayaan duniawi yang berupa apapun.

MAKSUD UMUM

Pikiran setiap manusia yang memiliki *Sati* dan *Sampajañña* pasti selalu ingin memperoleh harta, begitu pula dengan ajaran Sang Buddha yaitu kita hendaknya selalu mencari dan menyimpan harta-harta tersebut sebaik mungkin, sesuai dengan cara yang telah kita ketahui.

Umumnya mereka memperhatikan harta-harta yang ada di luar, tidak memperhatikan ketujuh harta tersebut di atas yang berada di dalam. Sifat-sifat demikian ini telah dimiliki oleh manusia di zaman Sang Buddha, yaitu ketika beliau bersemayam di vihara Jetavanārama, di kota Sāvatthi. Pada saat itu seorang pejabat tinggi datang menghadap beliau dan menceritakan kekayaan yang dimiliki oleh setiap orang. Dalam kesempatan ini Sang Buddha menerangkan tentang dua macam *Dhana*, yaitu:

A. *SAMANNA DHANA*
   yaitu harta biasa, harta yang telah diketahui oleh manusia.
B. *ARIYA DHANA*
   yaitu harta yang berupa sifat-sifat mulia (yang sedang kita pelajari).

Dalam kitab suci Aṇguttara Nikaya Satta Attha Navakanikāya terdapat sabda Sang Buddha yang ditulis dalam bahasa Pali seperti berikut ini:

"*SADDHA-DHANAṀ SILA-DHANAṀ, HIRIOTTAPPIYAM-DHANAṀ SUTTADHANANCA CAGO CA PAÑÑĀ VE SATTAMAM DHANAṀ, YASSA ETE DHANĀ ATTHI ITTHIYA PURISASSA VA, SA VE MAHATTHANO LOKE AJEYYO DEVAMANUSSE*."

artinya:

Seorang wanita ataupun seorang pria yang telah memiliki ketujuh harta mulia ini (*Saddhā, Sila, Hiri, Ottappa, Bāhusacca, Cāga* serta *Paññā*) adalah orang yang telah memiliki harta terbanyak dan tak seorang pun yang dapat menandinginya, baik para dewa maupun para manusia.

Berdasarkan keterangan di alas maka dapatlah dikatakan bahwa ada dua macam harta yaitu harta yang telah diketahui oleh setiap manusia dan

harta yang disebut Ariyadhana/harta mulia.

Menurut pandangan Buddhasasanā, Sang Buddha menganjurkan umatnya untuk menjadi seorang yang pintar dalam mencari harta, menyimpan dan menggunakannya. Sebaliknya beliau mencela kepada mereka yang malas mencari harta serta menunjukkan ketidakmanfaatan dari kemiskinan.

DALIDAYAṀ DUKKHAṀ LOKE

artinya:

Kemiskinan merupakan penderitaan di dunia.

Dengan pengertian-pengertian di alas bukanlah berarti Buddhasasana tidak menyetujui akan harta-harta yang ada di luar diri kita tetapi hanya menunjukkan pentingnya ketujuh harta tersebut.

ARTI MASING-MASING DHAMMA TERSEBUT

Setelah para siswa melihat tujuh pasal Dhamma (*Ariyadhamma*) maka kita sadari bahwa pelajaran tersebut telah dipelajari dalam pelajaran-pelajaran yang lalu dan selanjutnya kita hanya akan mengulang kembali serta mencoba untuk mengerti alasan-alasan dari setiap pasal tersebut.

MENGAPA DHAMMA MERUPAKAN HARTA?

Dalam menemukan jawaban tersebut kita harus menggunakan benda yang dapat digunakan sebagai pokok penjelasan, seperti uang lembaran yang bernilai lima rupiah, seratus rupiah, seribu rupiah dan sebagainya.

Walaupun uang tersebut berbentuk lembaran tapi sangatlah berharga, karena dapat berfungsi sebagai alat tukar yang sah dan dapat ditukarkan dengan barang-barang lain yang kita perlukan. Dengan selembar uang kertas tersebut maka pemiliknya akan merasa puas karena keinginannya dapat terkabulkan.

Demikian pula halnya dengan 7 Dhamma ini dapat mengabulkan keinginan manusia, tetapi ketujuh Dhamma ini hanyalah harta yang terletak di dalam dan merupakan harta dasar.

Mengapa harta di dalam lebih baik dibandingkan dengan yang diluar?

Pertama-tama para siswa diminta untuk mengerti arti nilai dan harga. Dalam dunia ekonomi, setiap benda ditinjau dari segi harga serta mata uang atau benda- benda yang sepadan sedangkan dalam pandangan agama Buddha mengandung prinsip yang jauh lebih dalam sehingga membuat kita menyadari nilai dari beberapa benda, kemudian menggolongkannya menjadi dua kelompok, yaitu:

A. ***AGGHA***

berarti benda-benda yang dapat diberi harga sesuai dengan nilai mata uang pada saat itu, misalnya harga sebuah buku tulis, harga angkutan (transportasi).

B. ***ANAGGHA***

berarti barang-barang yang tidak dapat ditentukan harganya atau benda-benda yang tak ternilai seperti kebajikan, jasa, kepandaian yang dimiliki seseorang.

Setelah mengerti akan prinsip ini maka para siswa akan menghargai tujuh Dhamma ini sebagai kekayaan mulia karena tujuh Dhamma ini adalah semacam benda yang tak ternilai (*Anaggha*, yaitu tidak dapat diberi harga karena terlalu agung).

PERBANDINGAN ANTARA HARTA BIASA DENGAN HARTA MULIA

Untuk memperoleh pengertian yang lebih mantap maka kita dapat membandingkannya sebagai berikut:

a. Harta biasa (*bhogadhana*) akan habis apabila sering dipakai sedangkan harta mulia (*ariyadhana*) akan bertambah apabila sering digunakan.

   misalnya: *Bāhusacca* (pengetahuan) yang dimiliki oleh seorang guru tidak akan habis apabila sering digunakan melainkan sebaliknya akan bertambah.

   Tidak sama halnya dengan honor yang diperoleh seorang guru, akan habis apabila sering digunakan.

b. Harta biasa dapat dimiliki oleh umum sedangkan harta mulia bersifat mutlak.

misalnya: harta biasa dapat dimiliki oleh siapapun dengan berbagai cara, sedangkan harta mulia tidak dapat dirampas atau dimiliki oleh siapapun selain dirinya sendiri.

c. Harta biasa mempunyai nilai-nilai tertentu sedangkan harta mulia bersifat universal.

misalnya: mata uang rupiah hanya dapat digunakan di Indonesia sedangkan di negara lain baru dapat digunakan apabila telah ditukar dengan mata uang setempat.

d. Harta biasa tidak dapat mempengaruhi kehidupan yang akan datang sedangkan harta mulia akan mempengaruhi.

misalnya: seseorang yang kaya raya salah menggunakan harta yang dimilikinya, maka setelah meninggal dunia bisa dilahirkan di neraka sedangkan seseorang yang sering menggunakan harta mulia dapat menunjang pemiliknya untuk dilahirkan dalam:

- *Manussa Sampatti* (kehidupan manusia)
- *Sagga Sampatti* (dilahirkan di sorga)
- *Nibbāna Sampatti* (mencapai Nibbāna)

Dengan alasan-alasan ini maka 7 Dhamma ini terbukti sebagai *Ariyadhana* (harta mulia) yang patut untuk dikumpulkan oleh setiap orang.

-o0o-

58.

Satta Sappurisadhamma

Tujuh Dhamma yang Dimiliki Orang Mulia

Di dalam kitab suci Aṅguttara Nikāya dijelaskan tentang tujuh Dhamma yang dimiliki oleh seseorang yang berhati mulia, yaitu:

1. DHAMMAÑÑUTĀ

yaitu mengetahui sebab-sebab dari suatu kejadian yang timbul seperti:

- mengetahui sebab dari timbulnya Sukha
- mengetahui sebab dari timbulnya Dukkha

2. *ATTHAÑÑUTĀ*

yaitu mengetahui akibat-akibat dari suatu perbuatan seperti:

- menyadari akan Sukha/Dukkha sebagai akibat dari suatu perbuatan.

3. *ATTAÑÑUTĀ*

yaitu mengetahui keadaan/kemampuan diri sendiri kemudian menempatkan dirinya sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, seperti:

- menyadari akan kedudukan yang dimiliki
- menyadari akan kekayaan yang dimiliki
- menyadari akan pengetahuan yang dimiliki

4. *MATTAÑÑUTĀ*

yaitu mengetahui cara untuk memperoleh kebutuhan-kebutuhan hidup serta selalu mengambil sesuatu hanya sesuai dengan kebutuhan

5. *KALAÑÑUTĀ*

yaitu mengetahui waktu yang tepat untuk melaksanakan sesuatu yang memang pantas untuk dilakukan.

6. PARISAÑÑUTĀ

yaitu mengetahui tingkatan - tingkatan manusia serta tindakan - tindakan yang perlu dilaksanakan terhadap mereka, seperti:

- bergaul dengan orang terpelajar maka tindakan serta ucapannya disesuaikan dengan orang tersebut.

7. ***PUGGALAPAROPAÑÑUTĀ***
   yaitu dapat membedakan antara orang yang jahat dan orang yang baik untuk dijadikan sahabat.

MAKSUD UMUM

Di dalam kalangan umat manusia terdapat beberapa sebutan yang dipakai oleh mereka, biasanya sebutan itu sesuai dengan golongan dan sifat orang tersebut, seperti *Puthujjana* (orang biasa), *Ariyajjana* (orang yang baik), *Buddhamāmaka, Buddhamāmikā Upāsaka, Upāsika*, Samanera serta para bhikkhu.

Sebutan-sebutan ini hendaknya dijaga dengan baik dan disesuaikan dengan tugas dan kewajiban sehari-hari. Dalam bagian ini yang akan dipelajari hanyalah golongan-golongan manusia yang ada pada saat ini, di mana dalam Buddhasasana diistilahkan dengan:

a. *SATTAPURISA* - orang baik
b. *ASATTAPURISA* - orang yang tidak baik

BATASAN-BATASAN SEORANG UMAT BERAGAMA

Para siswa sekalian mengetahui jumlah penduduk Indonesia sekarang ini sekitar 180 juta jiwa. Dari jumlah yang besar ini tidak semuanya mempunyai sifat yang baik, mungkin di antara mereka ada yang berprofesi sebagai penjahat, perampok dan sebagainya. Meskipun pekerjaan yang berbeda-beda itu, tetap saja mereka dianggap sebagai penduduk Indonesia. Demikian pula halnya dengan umat Buddha yang berkisar 500 juta jiwa ini, tidak seluruhnya mempunyai pekerjaan yang baik. Meskipun pekerjaan mereka tidak pantas, tapi kita harus menganggap mereka sebagai pemeluk agama Buddha karena mereka masih memiliki keyakinan terhadap suatu agama, sedangkan sebutan Sattapurisa hanya pantas dimiliki oleh mereka yang memiliki tindakan-tindakan baik.

Dengan mempelajari Dhamma di atas, maka para siswa akan memperoleh tiga manfaat besar, yaitu:

1. Dapat menyesuaikan diri dengan benar.

2. Memiliki pengetahuan dalam pergaulan sehingga kita dapat bergaul dengan mereka sebagai orang bijaksana, yang dapat mengetahui benar atau tidaknya suatu keadaan yang menimpa umat Buddha, khususnya mereka.
3. Dapat meluruskan pandangan-pandangan yang salah, khususnya mereka yang mempunyai pandangan bahwa umat Buddha adalah bodoh dan tidak sesuai dengan zaman modern.

Untuk mempermudah kita dalam mengingat tujuh Dhamma ini adalah dengan menghafalkan judul dan inti seperti berikut ini:

Mengetahui sebab-sebab	-	*DHAMMAÑÑUTĀ*
Mengetahui akibat	-	*ATTHAÑÑUTĀ*
Mengetahui diri sendiri	-	*ATTAÑÑUTĀ*
Mengetahui kebutuhan hidup	-	*MATTAÑÑUTĀ*
Mengetahui saat-saat yang tepat untuk melaksanakan sesuatu	-	*KALAÑÑUTĀ*
Mengetahui golongan	-	*PARISAÑÑUTĀ*
Mengetahui sifat seseorang	-	*PUGGALAÑÑUTĀ*

KETERANGAN DARI MASING-MASING DHAMMA TERSEBUT

1. *DHAMMAÑÑŪ* (*NUTA*)
   Melihat sesuatu hal/situasi kemudian direnungkan penyebab timbulnya (terjadinya) hal tersebut.
2. *ATTHAÑÑŪ*
   Merenungkan akibat-akibat yang mungkin akan timbul dari suatu kejadian, jadi dengan kata lain tidak percaya begitu saja.
3. *ATTAÑÑŪ*
   Menempatkan diri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, tidak sombong serta tidak menjadikan kita selalu dihina oleh orang lain.
4. *MATTAÑÑŪ*
   Menggunakan uang sesuai dengan keperluan yang ada serta disesuaikan dengan pendapatan yang diperoleh.
5. *KALAÑÑŪ*
   Memahami waktu saat yang tepat.
   Contoh: Dapat mengatur waktu antara bekerja dan beristirahat dengan baik.

6. *PARISAÑÑŪ*
   Mengetahui tata cara pergaulan, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan kelompok golongan yang diajak bicara.
   Misal: mengetahui tata cara yang benar dalam bercakap-cakap dengan seorang bhikkhu.
7. *PUGGALAÑÑŪ* atau *PUGGALAPAROPAÑÑŪTĀ*
   Mengetahui sifat kepribadian seseorang dengan baik.
   Contoh: memilih seseorang yang baik sebagai wakil dalam parlemen, sebagai kawan dalam pekerjaan. Tidak memilih seseorang yang memang tidak disukai oleh masyarakat.

Berdasarkan keterangan-keterangan di atas, maka dapat dikatakan bahwa:

- *SAPPURISADHAMMA* pasal 1 dan 2 mengajarkan kita untuk selalu menyadari sebab dan akibat yang terjadi bukan menganjurkan untuk menjadi orang bodoh.
  Contoh: tidak mempercayai bahwa penyakit kanker disebabkan oleh ilmu hitam (black-magic).
- *SAPPURISADHAMMA* pasal 3 dan 4 mengajarkan kita untuk selalu berusaha menyesuaikan diri, terutama dalam perekonomian dan kemasyarakatan.
- *SAPPURISADHAMMA* pasal 5 mengajarkan kita untuk bekerja dengan baik, sehingga memperoleh kemajuan dalam bermatapencaharian.
- *SAPPURISADHAMMA* pasal 6 dan 7 mengajarkan kita untuk mengerti perubahan yang terjadi dalam masyarakat serta menjadi seorang yang mempunyai prinsip, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.

Seseorang yang memillki *SAPPURISA DHAMMA*:

1. Akan memiliki *Saddhā, Hiri, Ottappa, Bāhusacca, Viriya, Sati* serta *Paññā*.
2. Apabila berhubungan dengan seseorang mengenai suatu masalah, maka dalam melaksanakannya tidak akan merugikan diri sendiri ataupun orang lain.

3. Apabila berpikir tentang sesuatu, maka dalam melakukannya tidak bermaksud untuk merugikan diri sendiri ataupun orang lain.
4. Apabila berbicara tentang sesuatu maka dalam membicarakannya tidak terkandung maksud untuk menyakiti diri sendiri ataupun orang lain.
5. Apabila berbuat sesuatu maka orang tersebut tidak akan melakukannya dengan maksud merugikan diri sendiri ataupun orang lain.
6. Akan memiliki pengertian yang benar, misalnya: mengerti bahwa semua perbuatan baik akan mendatangkan hasil yang baik.
7. Berdana dengan ikhlas, mempunyai perhatian terbadap orang yang diberi, tidak hanya melemparkan begitu saja.

Sesungguhnya, 7 Dhamma yang telah diterangkan secara tidak langsung itu harus dimiliki oleh seorang yang berguna, sedangkan 7 Dhamma yang akan dijelaskan kini hanyalah mengenai sikap atau Peranan yang baik dari seorang yang berjasa terhadap orang lain.

-o0o-

59.

Sepuluh Nāthakaraṇadhamma
Sepuluh Dhamma Pedoman

Sepuluh Dhamma ini tidaklah lepas dari Dhamma yang lalu, melainkan masih berhubungan antara satu dengan yang lainnya. Kesepuluh Dhamma yang patut dijadikan sebagai Dhamma ini terdiri dari:

1. ***SILA***
memiliki tingkah laku dan ucapan yang benar.

1. BĀHUSACCA
memiliki hal-hal yang berguna karena selalu banyak mendengar.

3. ***KALYĀNAMITTĀ***
memiliki banyak sahabat.

4. ***SOVACASSATĀ***
mudah diajak bicara dan bertukar pikiran.

5. ***KIṀKARANIYESU DAKKHATĀ***
memiliki ketrampilan dan kemampuan serta selalu menolong Sesama umat.

6. ***DHAMMAKĀMATĀ***
memiliki pengetahuan Dhamma dengan benar.

7. ***VIRIYA***
selalu berusaha dengan penuh semangat.

8. ***SANTUṬṬIHI***
puas dengan apa yang telah dimiliki.

9. ***SATI***
memiliki kemampuan untuk mengingat segala sesuatu yang telah dilakukan atau diucapkan di masa yang lampau.

10. ***PAÑÑĀ***
memiliki kebijaksanaan.

MAKSUD UMUM

Seperti kita sadari bahwa di dunia ini penuh dengan berbagai macam makhluk beserta sifatnya masing-masing, ada yang baik, ada yang jahat serta ada pula yang berguna dan tidak berguna.

Untuk mengatakan hal-hal di atas, Sang Arahanta Sammasambuddha bersabda:

"***SANĀTHA BHIKKHAVE VIHARATHA MĀ ANATHĀ***"

Duhai para bhikkhu, jadilah engkau sebagai orang yang memiliki pedoman. Pedoman adalah sesuatu yang patut dimiliki oleh umat manusia untuk memperoleh rasa tenteram dalam menjalani kehidupan yang penuh dengan berbagai macam rintangan.

Pedoman ini dapat kita peroleh hanya dengan melihat ke dalam diri kita sendiri, karena sesuatu yang ada di dunia ini tergantung pada diri kita sendiri dan diri sendiri pulalah yang akan merasakannya.

Demikian pula halnya dengan penilaian segala benda yang kita lihat di dunia ini tergantung pada mata kita, andaikata kita buta (tidak dapat melihat) maka segala yang ada di dunia tidak berarti karena tidak dapat terlihat.

Sedangkan sesuatu yang telah terbentuk secara alamiah merupakan benda yang telah terwuiud dan hanya memiliki pedoman yang sedikit.

Untuk menjadikan benda-benda tersebut sebagai pedoman yang besar bagi kita maka kita harus melatih benda tersebut, misalnya: mata yang kita miliki harus dilatih belajar sehingga mata dapat membaca dan memberikan pengetahuan bagi kita. Demikian pula dengan hidung, lidah, tubuh dan batin perlu dilatih untuk menyesuaikan diri.

Apabila kita hanya memiliki diri tapi tidak mau menyesuaikan diri maka diri tersebut akan terombang-ambing, tidak mengetahui mana yang baik dan mana yang buruk.

Berkenaan dengan keterangan-keterangan di atas Sang Buddha pun bersabda:

"*ATTĀHI ATTANO NĀTHO*"
"Diri kita dilindungi oleh diri kita sendiri."

ARTI DARI MASING-MASING DHAMMA TERSEBUT
Dhamma Kelompok ini terdiri dari sepuluh pasal yang dinamakan *NĀTHAKARAṆADHAMMA*.

NATHA berarti Pedoman/perlindungan.
KARANA berarti Buat.
DHAMMA berarti Ajaran.

Nāthakaraṇadhamma berarti ajaran yang dapat membentuk pedoman untuk menyesuaikan diri serta sebagai pelindung.

Dhamma ini dapat diumpamakan sebagai bahan pokok untuk membangun sebuah rumah.

Untuk dapat menyatakan diri sebagai seorang umat Buddha tidaklah cukup jika hanya mcmakai kalung medalion Buddha-rupa atau dengan menghafalkan Dhamma saja, tetapi kita harus melaksanakan Dhamma yang telah diajarkan oleh Sang Buddha dalam kehidupan kita sehari-hari. Oleh sebab itu, pada bagian ini akan diterangkan sepuluh *Nāthakaraṇadhamma* yang masing-masing dititikberatkan pada dua hal, yaitu:

a. Cara melaksanakan masing-masing Dhamma tersebut.
b. Bagaimana menjadikan Dhamma tersebut sebagai pengayom.

1. SILA

Berusaha untuk mcngendalikan diri sendiri. *Sila* dilaksanakan sesuai dengan kedudukan dari orang tersebut, misalnya: umat biasa menjalankan lima *Sila* atau sepuluh *Sila* sedangkan bhikkhu menjalankan 227 Sila.

Dengan melaksanakan Sila akan diperoleh hasil, antara lain:

1. Dipercaya oleh orang lain.
2. Memperoleh kemajuan baik dalam segi duniawi maupun rohani pada masa yang akan datang.

2. BĀHUSACCA

Memiliki pengetahuan merupakan kunci untuk mendapatkan harta. Seseorang yang memiliki kekayaan baik berupa material maupun spiritual, dilahirkan di surga atau tercapainya *Nibbāna*, hanya bagi orang yang memiliki pengetahuan saja yang akan mendapatkannya. Oleh sebab itu, scseorang yang bijaksana cenderung untuk belajar dan menghargai pengetahuan sebagai salah satu harta mulia (*Ariyadhana*).

Pengetahuan yang telah dimiliki itu dapat kita gunakan untuk mencari nafkah hidup ataupun untuk diajarkan kepada orang lain.

3. *KALYĀNAMITTA* - mempunyai teman yang baik

Sang Buddha menyatakan, bahwa ada dua jenis sahabat di dunia ini, yaitu sahabat sejati dan yang hanya sekadar bersahabat. Hanya sahabat sejati yang disebut Kalyānamitta Sahabat sejati adalah:

1. Seorang sahabat yang senang membantu dalam berbagai hal.
2. Seorang sahabat yang mempunyai rasa simpati baik pada waktu *sukha* (senang) maupun *dukkha* (susah).
3. Seorang sahabat yang memberikan nasihat-nasihat yang baik dan menganjurkan kita untuk berbuat hal-hal yang berguna.
4. Seorang sahabat yang memiliki rasa persahabatan.

Sahabat sejati tidak akan menganjurkan kita untuk berbuat Jahat; ia menganjurkan kita untuk berbuat yang benar dan ia tidak akan meninggalkan kita sewaktu kita berada dalam kesulitan atau kesusahan.

4. *SOVACASSATĀ*

Setiap manusia selalu diliputi oleh *Kilesa* (kekotoran batin) yang dapat membuat manusia memiliki pandangan salah, sulit untuk

dinasihati serta kurang bijaksana. Sifat-sifat demikian ini adalah lawan dari *Sovacassatā*, yaitu sifat yang mudah untuk dinasihati diajak bicara serta mudah diajar.

Ciri-ciri orang yang memiliki sifat *Sovacassatā* adalah:

- sabar dalam mendengarkan Dhamma.
- mendengarkan ajaran dengan sopan.
- tidak timbul niat untuk berargumentasi.
- berusaha untuk memperhatikan ajaran.
- berscdia untuk diperintah oleh orang lain.

Sifat-sifat ini sangat diperlukan dalam menyesuaikan diri serta demi kelanggengan hidup, laksana pohon yang selalu siap menerima air dan pupuk.

5. *KIṀKARANIYESU DAKKHATĀ*

Dhamma ini belum pernah kita pelajari, berlainan sekali dengan kata-kata seperti: *Viriya* yang berarti usaha yang bersemangat.

VAYĀMA	berarti ketekunan.
PARAKKHAMA	berarti memacu ke depan.
DAKKHA	berarti rajin.

Menurut kesusasteraan, Kiṁkaraniyesu Dakkhatā berarti memperhatikan pekerjaan yang dimiliki oleh orang lain dan selalu berusaha untuk membantu. Kata berusaha untuk membantu ini memiliki dua pengertian:

1. Membantu karena diminta oleh orang lain untuk membantu.
2. Membantu karena adanya kesadaran spontan, tanpa diminta terlebih dahulu.

Bantuan inilah yang dikatakan *Kiṁkaraniyesu Dakkhatā* dalam menerapkannya dapat terlebih dahulu dimulai dengan pertanyaan seperti ini: "Apa yang sekiranya dapat saya bantu?" serta dengan pertanyaan- pertanyaan lain yang maksud dan tujuannya adalah kemurahan hati kita.

Dengan dibiasakannya sifat-sifat demikian ini maka secara tak langsung mendidik diri kita untuk selalu murah hati, suka menolong. Umumnya orang- orang yang memiliki sifat demikian akan selalu memperoleh bantuan apabila dalam kesukaran.

6. ***DHAMMAKĀMATA***

Dhamma ini mengajarkan kepada kita untuk berusaha mengendalikan diri dari hal-hal yang bersifat rendah dan menganjurkan kita untuk memilih, mempelajari serta mempraktekkan hal-hal yang sesuai dengan ajaran.

7. ***VIRIYA***

Kita akui dalam diri kita masing-masing tertanam sifat-sifat buruk, seperti: rasa malas, mudah tersinggung, suka merokok, minum serta berbicara kasar.

Sifat-sifat demikian ini dapat kita hindari apabila *Viriya* (usaha yang bersemangat untuk menghapus semua kejahatan dan berusaha untuk menambah kebajikan) telah tertanam dalam diri kita masing-masing.

Usaha yang bersemangat ini dapat membantu kita bebas dari segala macam serta memberikan kemajuan hidup yang gilang-gemilang.

8. ***SANTUṬṬHI*** **- Kepuasan.**

Prinsip yang diajarkan dalam Buddha Dhamma adalah hidup tenang, tenteram dan damai; begitu pula dalam kehidupan ini, yang diperlukan adalah ketenangan. Berbagai cara telah ditempuh oleh manusia untuk memperoleh ketenangan, salah satunya adalah dengan mencari nafkah untuk keperluan hidup.

Apabila keperluan hidup telah berhasil, maka dengan sendirinya ketenangan pun telah diperoleh. Namun sebaliknya apabila keberhasilan tidak kita peroleh, maka penderitaan akan selalu mengikuti.

Untuk mengatasi penderitaan agar tidak timbul dalam diri kita, maka Sang Buddha mengajarkan Santuṭṭihi yaitu perasaan puas dan senang dengan apa yang telah kita peroleh.

Santuṭṭihi dapat dikembangkan dengan cara:

- Menyayangi barang-barang yang telah dimiliki.
- Menyukai barang-barang yang telah dimiliki.
- Memperhatikan barang-barang yang telah dimiliki.
- Mempertahankan barang-barang yang telah dimiliki.

Dengan memiliki pengertian demikian, berarti kita telah mempunyai pandangan yang baik, sedangkan untuk lebih meningkatkan pandangan tersebut, kita dapat bertanya sebagai berikut:

- Baik atau tidakkah orang tua yang sayang pada anaknya?
  Orang tua yang menyayangi anaknya merupakan hal yang baik. (Ini menunjukkan bahwa orang tua tersebut memiliki *Santuṭṭhi*).
- Baik atau tidakkah anak-anak yang sayang pada orang tua?
  Anak-anak yang menyayangi orang tuanya merupakan hal yang baik (Ini menunjukkan bahwa anak tersebut memiliki *Santuṭṭhi*).
- Baik atau tidakkah seorang istri menyayangi suaminya?
  Seorang istri yang menyanyangi suaminya merupakan hal yang baik. (Ini menunjukkan bahwa istri tersebut memiliki *Santuṭṭhi*).
- Baik atau tidakkah seorang suami menyayangi istrinya?
  Seorang suami yang menyanyangi istrinya merupakan hal yang baik. (Ini menunjukkan bahwa suami tersebut memiliki *Santuṭṭhi*).
- Baik atau tidakkah masyarakat yang sayang pada negerinya?
  masyarakat yang menyayangi negerinya merupakan hal yang baik. (Ini menunjukkan bahwa masyarakat tersebut memiliki *Santuṭṭhi*).

Perasaan sayang pada barang yang dimilikinya, ini disebut Santuṭṭhi. Seseorang yang ber-*Santuṭṭhi* tidak akan mengalami kesusahan dan tidak melanggar Sila ke-3, yaitu:

KĀMESUMICCHĀCĀRĀ VERAMAṆI SIKHĀPADAṀ SAMADIYĀMI

Santuṭṭhi ini akan membentuk seseorang menjadi rajin, tidak rendah diri dan dapat menjalani kehidupan sesuai dengan kebenaran yang ada.

Pada zaman sekarang ini, banyak manusia yang tidak memperhatikan *Santutthi*, mereka melakukan penyeludupan dan korupsi demi untuk memajukan kehidupan mereka. Sang Arahanta Sammasambuddha sama sekali tidak melarang kita untuk maju, melainkan mengajarkan kita untuk selalu merasa puas dan senang dengan apa yang telah dimiliki.

9. SATI

Lihat bagian *Dhammacariya* tentang Dhamma yang amat menolong pada halaman 71-75.
Lihat Lima *Bala* (lima kekuatan) pada halaman 149-152.

10. PAÑÑĀ

Pengertian *Paññā* telah kita pelajari dalam:

- Empat *Adhiṭṭhānadhamma* halaman 117-118.
- Lima *Vesārajjakaraṇa Dhamma* halaman 138-141.
- Lima *Bala* halaman 149-152.
- *Satta Ariya Dhana* halaman 164-167.

Dalam hal-hal di atas, *Paññā* berarti pengertian yang bijaksana terhadap *Paññā* (sesuatu yang berguna) dan *Pāpa* (sesuatu yang tidak berguna), sedangkan pengertian *Paññā* dalam *Nāthakaraṇadhamma* ini hanya terbatas pada barang-barang yang berkondisi (*Saṅkhara*).

Saṅkhara adalah sesuatu yang ada di dunia dan memiliki kondisi, misalnya: tubuh manusia, binatang, tanaman, sungai, gunung, hutan, pakaian, rumah dan sebagainya. Demikian pula halnya dengan sesuatu yang dapat didengar, disentuh atau dicium.

Kelahiran, sakit, tua dan meninggal merupakan kesunyataan *Saṅkhara*, juga kerusakan dan kemusnahan yang dimiliki oleh barang-barang. Namun demikian, manusia umumnya tidak dapat melihat dengan jelas dan menembus kenyataan ini, karena mereka melihat sesuatu dari luar serta hanya berdasarkan keindahan dan ukuran yang nampak.

Ini semua terjadi karena manusia masih diliputi rasa kemelekatan pada bentuk-bentuk *Saṅkhara*. *Paññā* dalam *Nāthakaraṇadhamma* ini menunjukkan dan memberikan pengertian akan suatu kebenaran yang sesungguhnya.

Paññā ini tergolong *Vipassanāñāṇa* yaitu pandangan terang untuk membebaskan diri dari *Dukkha*. Berkenaan dengan hal ini, Sang Buddha bersabda:

SANATHĀ BHIKKHAVE VIHARATI, MĀ ANATHĀ, DUKKHO BHIKKHAVE ANĀTHO VIHARATI.

yaitu

Duhai para bhikkhu, hiduplah dengan memiliki pengayom,
janganlah hidup tanpa pengayom.
Duhai para bhikkhu, seseorang yang hidup tanpa memiliki
pengayom akan menderita.

-o0o-

60.

Tiga Akusalamula

Dhammacariya (Dhamma pembentuk kepribadian luhur) yang telah diterangkan, yang dimulai dari Dhamma yang amat menolong (*Sati-Sampajañña*) hingga sepuluh *Nāthakaraṇa Dhamma* (perbuatan baik) serta *Puñña*/patut dilaksanakan, yaitu Dhamma yang mengajarkan kita untuk selalu menahan diri dari perbuatan jahat.

Sedangkan pelajaran berikut ini adalah Dhamma yang bersifat Akusala (perbuatan jahat) serta Pāpa (tidak patut dilaksanakan). Tiga Akusalamula ini, terdiri dari kata-kata:

- TIGA berarti tiga
- *AKUSALA* berarti perbuatan
- *MULA* berarti sumber

Jadi, Tiga *Akusalamula* berarti tiga sumber perbuatan jahat.

MAKSUD UMUM

Manusia terdiri dari dua bagian utama, yaitu jasmani dan batin (*Kāya – Citta*), di mana kedua bagian ini memiliki sesuatu yang dapat menggangu ketentraman.

Kāya (jasmani) selalu diganggu oleh penyakit (*Roga*), sedangkan *Citta* (batin) selalu diganggu oleh kotoran batin (*Kilesa*).

Laksana penyakit, kita dapat dengan mudah mengobati jika kita telah mengenal jenis penyakitnya. Demikian pula halnya dengan *Kilesa* (kotoran batin), yang timbul karena disebabkan oleh adanya *Avijjā* mengenal jenis-jenis dari *Kilesa* tersebut. Menurut penggolongannya, *Kilesa* terdiri dari tiga jenis, yaitu:

1. ***LOBHA* atau *RĀGA***

   yaitu *Kilesa* (kekotoran batin) yang membuat pikiran selalu merasa lapar, serakah serta tidak pernah puas dengan apa yang telah dimiliki.

2. ***DOSA***
   yaitu *Kilesa* (kekotoran batin) yang membuat pikiran selalu jengkel, penuh emosi dan penuh dengan kebencian.
3. ***MOHA***
   yaitu *Kilesa* (kekotoran batin) yang membuat pikiran selalu merasa frustasi dan memiliki kegelapan batin.

Kekotoran batin ini, merupakan penyakit umum yang selalu menghinggapi masyarakat, oleh sebab itu, apabila di antara para siswa ada yang berminat untuk menjadi seorang yang ahli dalam bidang kemasyarakatan, maka penting sekali untuk mengetahui jenis-jenis kekotoran batin ini.

Selain cara yang telah disebutkan diatas, para siswa dapat m engembangkan *Citta* (batin) serta melenyapkan *Kilesa* (kekotoran batin) dengan cara yang lain.

Ibarat pohon yang dapat tumbuh dan berkembang karena diberi air dan pupuk, demikianlah halnya dengan kita sebagai manusia, *Citta* atau batinnya akan berkembang jika melaksanakan Dhamma dalam kehidupan sehari-hari.

Sebelum membicarakan tentang *Akusalamula*, maka terlebih dahulu akan dibahas tentang *Akusalamula* yang terdiri dari kata:

1. *AKUSALA* berarti : a. tidak pintar, tidak pandai.
   b. kesalahan, kejahatan (Pāpa).
2. *KAMMA* berarti : perbuatan.

Jadi *Akusalamula* berarti perbuatan jahat/perbuatan salah.
Contoh-contoh dari perbuatan jahat adalah: mencuri, berdusta, minum minuman keras, berjudi, a-susila, menyelundup, menodong, merampok dan sebagainya.

Itulah sebagian kecil dari contoh-contoh kejahatan, yang diibaratkan sebagai bunga bangkai yang tidak harum baunya.

Bunga ini akan terus menerus muncul di permukaan tanah, meskipun sudah puluhan kali, bahkan ratusan kali dipotong. Hal demikian ini terjadi karena di bawah tanah masih terdapat akar, dan selama akar itu ada, maka bunga pun akan terus tumbuh.

Demikian pula dengan kesalahan yang dilakukan oleh manusia. Pada umumnya, siapa yang berbuat kesalahan/berbuat kejahatan akan mendapat hukuman dan apabila masa hukumannya telah selesai, kemungkinan besar orang tersebut akan melakukan kejahatan/kesalahan lagi. Hal ini disebabkan karena akar kejahatan telah tertanam di dalam batin, akar inilah yang disebut *Akusalamula* (sumber perbuatan jahat) yaitu *Lobha* (keserakahan), *Dosa* (kebencian) dan *Moha* (kegelapan batin). Apabila kita perhatikan, semua kejahatan/kesalahan itu timbul karena adanya dukungan dari salah satu jenis kejahatan (*Lobha, Dosa, Moha*).

Untuk mengulang pelajaran yang telah lain, perlu diingatkan bahwa, *Kilesa* (kekotoran batin) terdiri dari tiga golongan, tiga akar, tiga turunan dan tiap-tiap golongan memiliki banyak anak/sub yang sifatnya sangat halus. Mereka selalu muncul - tenggelam, muncul - tenggelam, muncul - tenggelam terus menerus. Andaikan salah satu anak dari tiga golongan tersebut muncul, maka tidak akan tenggelam lagi, melainkan tumbuh terus sesuai dengan tabiat yang dimilikinya, misalnya:

- Anak/sub dari golongan *Lobha* muncul, maka untuk selanjutnya yang benar-benar nampak adalah sifat *Lobha* yang nyata. *Akusalakamma* ini timbul karena adanya *Abhijjhā* (sifat serakah), selain ingin memiliki barang orang lain.
  Sifat ini mernpakan *Manokamma* (perbuatan pikiran).
- Anak/sub dari golongan *Dosa* muncul, maka untuk selanjutnya yang benar- benar nampak adalah sifat *Dosa* yang nyata. *Akusalakamma* ini timbul karena adanya *Byāpāda* (perasaan dendam).
  Perasaan ini juga merupakan Manokamma (perbuatan pikiran).
- Anak/sub dari golongan *Moha* muncul, maka untuk selanjutnya yang benar- benar nampak adalah sifat *Moha* yang nyata.

Sifat ini juga merupakan *Manokamma* (perbuat an pikiran).

Karena *Lobha, Dosa* dan *Moha* itulah, mereka menjadi *Kilesa* (kekotoran batin) yang masak, hingga menjadi titik tolak letusan seseorang berbuat *Akusalakamma*.

LOBHA

Setiap orang pasti mempunyai keinginan untuk memiliki sesuatu, misalnya: keinginan untuk memiliki uang, pakaian, makanan dan lain-lainnya. Demikian pula halnya dengan orang-orang suci, tapi semua *kilesa* (kekotoran batin) mereka telah musnah.

Pengertian keinginan di atas adalah keinginan yang bersifat wajar, tidak bersifat *Lobha*. Arti *Lobha* yang sesungguhnya adalah keinginan untuk memiliki sesuatu dengan cara yang salah, didasari oleh keserakahan serta menimbulkan kerugian bagi orang lain dan juga bagi diri sendiri.

Lobha ini tidak ditentukan oleh besar kecilnya jumlah yang diingini tapi ditentukan oleh tujuan serta cara dalam memiliki barang-barang tersebut.
misalnya: Seseorang yang mencari uang sebesar satu juta rupiah dengan cara yang benar bukanlah bersifat *Lobha*, sedangkan seseorang yang mencari uang satu rupiah tapi dengan cara yang salah, maka ini didasari oleh *Lobha*.

Demi untuk mencegah timbulnya Lobha dalam diri kita, maka *Ajitamanava* di dalam *Solasa Panhā* mengajarkan kita untuk selalu:

- Menggunakan *Sati*.
- Berusaha untuk tidak selalu menuruti keinginan.
- Merenungkan untung dan rugi dengan menggunakan *Paññа*.
- Membangkitkan *Hiri* dan *Ottappa*.
- Mengembangkan Dhamma yang berlawanan dengan *Lobha*, yaitu beramal dan berdana.

DOSA

Dosa berarti *Citta* (pikiran) yang timbul untuk merugikan orang lain, melukai orang lain, membuat orang lain main, susah serta kehilangan harta. Biasanya ini muncul karena didasari oleh perasaan yang tidak senang.

Dosa ini dapat diibaratkan dengan titik api yang menyala, apabila tidak segera dipadamkan maka akan menjadi kobaran yang lebih besar, dapat merusak sistem pemikiran, kesehatan serta mental, bahkan dapat membuat seseorang menjadi pembunuh.

Contoh: Seseorang yang memiliki sifat *Dosa* adalah seseorang yang suka menembak burung pemakan padi di sawah, sedangkan seseorang yang gemar menembak burung untuk kepuasan dirinya merupakan ciri seseorang yang memiliki sifat *Moha* (Kebodohan) sebab penembak burunglah yang terlebih dahulu melukai burung tersebut sedangkan burung itu tidak melakukan kesalahan apapun.

Apabila kita menyadari bahwa kita adalah seorang yang cepat marah maka untuk menghindari timbulnya *Dosa* dalam diri kita adalah menjalankan Pancasila serta memanjatkan cinta kasih untuk menenangkan pikiran.

MOHA

Moha berarti kebodohan, kegelapan batin, tidak dapat membedakan mana yang baik dan mama yang buruk.

Moha ini dapat diumpamakan sebagai kegelapan, di mana kita tidak dapat melakukan apapun bahkan hanya dapat berbuat kesalahan. Seseorang yang memiliki *Moha* akan memiliki pandangan salah, suka ribut, saling menyakiti, saling membunuh.

Untuk mencegah timbulnya Moha dalam diri kita, maka cara terbaik adalah mengembangkan *Paññа* (kebijaksanaan).

Paññā (kebijaksanaan) dapat dicapai dengan berbagai macam cara, misalnya: banyak mendengar, membaca, belajar.

Demikianlah cara untuk mengembangkan kebijaksanaan dan melenyapkan kebodohan.

-o0o-

61.
Tiga Kusalamula
(Tiga Akar Kebaikan)

Sumber segala kebaikan disebut *Kusalamula* (Tiga Akar Kebaikan), yang terdiri dari:

1. ***ALOBHA***
   tidak serakah, tidak ingin memiliki barang milik orang lain.
2. ***ADOSA***
   tidak ingin menyakiti atau membenci orang lain.
3. ***AMOHA***
   tidak bodoh, tidak selalu dirintangi oleh kegelapan batin.

Apabila satu dari tiga *Kusalamula* telah timbul maka *Kusalamula* yang lain pasti akan segera timbul dan apa yang telah timbul akan berkembang dengan subur dalam waktu selanjutnya.

MAKSUD UMUM

Sebenarnya, *Kusalamula* ini lebih sulit untuk dipelajari apabila dibandingkan dengan *Akusalamula*, Karena guru yang memberikan pelajaran ini serta murid yang menerimanya harus memiliki logika dan pemikiran yang sebanding.

Masyarakat berpandangan bahwa segala sesuatu muncul karena keberadaan. Lain halnya dengan pandangan Buddha Dhamma, yaitu pelajaran yang berdasarkan Kebenaran Mutlak di mana Sang Buddha menyatakan bahwa sesuatu muncul karena ketidakberadaan, seperti:

a. Seorang pelukis akan menghasilkan lukisan yang indah apabila ia melukis di atas sehelai kertas yang bersih, kertas yang ketidakadaan sesuatu.

b. Seorang penyanyi akan menghasilkan suara yang merdu apabila menyanyi di dalam suatu kamar rekaman yang tenang, kamar yang ketidakadaan sesuatu.
c. Air yang dituangkan ke dalam gelas yang ketidakadaan sesuatu akan segera dapat diminum karena gelas itu bersih, tanpa ada kotoran yang melekat di dalamnya.

Berdasarkan contoh-contoh di atas kini terbukti bahwa ketidakadaan akan menghasilkan sesuatu yang indah dan ketidakadaan juga merupakan dasar kebaikan. Demikian pula halnya dengan perbuatan-perbuatan baik, seperti menjalankan sila, berdana, melaksanakan meditasi, belajar, bekerja, mengatasi perkara, memberikan keadilan, penahbisan, mengikuti upacara Kathina, piṇḍapata dan pekerjaan lainnya yang bersifat kebaikan merupakan ketidakadaan, yaitu pekerjaan yang dilaksanakan berdasarkan perasaan:

1. *ALOBHA* (tanpa keserakahan)
2. *ADOSA* (tanpa kebencian)
3. *AMOHA* (tanpa kebodohan)

ARTI DARI MASING-MASING DHAMMA TERSEBUT

Mengenai arti dari akar-akar kebaikan ini tidaklah perlu untuk diuraikan lagi karena *Kusalamula* ini merupakan lawan dari *Akusalamula* dan *Akusalamula* telah diterangkan pada pelajaran yang baru lalu.

CARA MEMPRAKTEKKAN KETIGA DHAMMA TERSEBUT

Masalah yang perlu kita pecahkan bersama adalah cara mempraktekkan Dhamma (*Paṭipatti Dhamma*) dalam kehidupan sehari-hari namun demikian tidak ada ajaran yang secara langsung memberikan cara untuk menerapkan ajaran. Berdasarkan pemahaman kita terhadap ajaran maka mengertilah kita sekarang akan cara menyucikan batin/pikiran agar dapat bebas dari *Lobha*, *Dosa* dan *Moha*. Cara menyucikan batin itu adalah dengan melaksanakan *Ariya Magga* atau Delapan Jalan Utama, yang terdiri dari:

1. PANDANGAN BENAR
2. PIKIRAN BENAR
3. UCAPAN BENAR

4. PERBUATAN BENAR
5. MATA PENCAHARIAN BENAR
6. USAHA BENAR
7. KESADARAN BENAR
8. MEDITASI BENAR

(mengenai Delapan Jalan Utama ini telah dijelaskan pada bagian Buddhasasana).

Demikianlah Tiga *Kusalamula* yaitu tiga akar kebaikan berdasarkan ketidakadaan. Dhamma ini perlu dikembangkan agar dapat tertanam dalam batin dan lambat laun menjadi bagian dari sifat kita.

-o0o-

62.

Duccarita – Sucarita dan Kammapātha

I. *DUCCARITA* adalah perbuatan buruk.
II. *SUCARITA* adalah perbuatan baik.
III. *KAMMAPĀTHA* adalah jalan untuk mencapai perbuatan.

PERINCIAN DARI MASING-MASING DHAMMA TERSEBUT

I. DUCCARITA

Secara umum perbuatan buruk ini terdiri dari tiga jenis yang disebut Tiga *Duccarita* (tiga perbuatan buruk), tapi apabila dirinci lagi, *Duccarita* ini memiliki sepuluh macam seperti berikut ini:

A. *KĀYA DUCCARITA* yaitu perbuatan buruk yang dilakukan oleh badan jasmani, seperti:
   A.1. Membunuh makhluk hidup.
   A.2. Mencuri, menipu, merampok.
   A.3. Perbuatan a-susila.

B. *VACI DUCCARITA* yaitu perbuatan buruk yang dilakukan melalui ucapan, seperti:
   B.1. Berbohong.
   B.2. Ucapan yang dapat menimbulkan rasa marah dan permusuhan.
   B.3. Kata-Kata kasar.
   B.4. Pembicaraan yang tidak bergunadan tidak ada tujuan

C. *MANO DUCCARITA* yaitu perbuatan buruk yang dilakukan melalui pikiran, seperti:
   C.1. *Lobha*, yaitu menginginkan harta orang lain.
   C.2. *Byāpāda*, yaitu pikiran yang timbul untuk menyakiti orang lain.
   C.3. *Micchāditthi*, yaitu pikiran yang keliru serta tidak sesuai dengan kebenaran.

Ketiga macam/jenis *Duccarita* ini merupakan perbuatan yang tidak layak/pantas untuk dilakukan serta wajib untuk dihapuskan.

II. SUCARITA

Seperti halnya dengan Duccarita, demikian pula dengan *Sucarita* ini terdiri dari tiga jenis, dari tiap-tiap jenis tersebut terdiri dari tiga atau empat macam, yaitu:

A. *KĀYA SUCARITA*, yaitu perbuatan baik yang dilakukan oleh badan jasmani, seperti:

A.1. *PĀṆĀTIPĀTĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAṀ SAMĀDIYĀMI*
Berusaha menghindari pembunuhan makhluk hidup.

A.2. *ADINNĀDĀNĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAṀ SAMĀDIYĀMI*
Berusaha menghindari pengambilan barang yang tak diberikan.

A.3. *KĀMESU MICCHĀCĀRĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAṀ SAMĀDIYĀMI*
Berusaha menghindari perbuatan a-susila.

B. *VACI SUCARITA*, yaitu perbuatan baik yang dilakukan melalui ucapan seperti:

B.1. *MUSĀVĀDĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAṀ SAMĀDIYĀMI*
Berusaha menghindari kebohongan.

B.2. *PISUNĀYA VĀCAYA VERAMANĪ*
Berusaha menahan diri dari pembicaraan yang menimbulkan perasaan marah dan permusuhan.

B.3. *PHARUSĀYA VĀCAYA VERAMANĪ*
Berusaha menghindari perkataan kasar.

B.4. *SAMPHAPPALĀPA VERAMANĪ*
Berusaha menghindari pembicaraan yang tidak berguna serta tidak bertujuan.

C. *MANO SUCARITA*, yaitu perbuatan baik yang dilakukan oleh pikiran, yaitu:

C.1. *ALOBHA*, yaitu tidak menginginkan harta orang lain.

C.2. *ABYĀPĀDA*, yaitu pikiran yang tidak menyakiti orang lain.

C.3. *SAMMĀDIṬṬHI*, yaitu pikiran benar sesuai dengan kebenaran.

Ketiga macam/jenis *Sucarita* (perbuatan baik) ini perlu untuk dipraktekkan.

III. *KAMMAPĀTHA*

Kammapātha (jalan untuk tercapainya suatu perbuatan) ini terdiri dari dua macam, yaitu *Akusalakammapātha* dan *Kusalakammapātha*.

Kedua *Kammapātha* tersebut terdiri dari tiga jenis dan tiap jenisnya terdiri dari tiga atau empat macam, seperti:

1. Sepuluh *Akusalakammapātha* (cara mencapai perbuatan jahat) dapat dilakukan melalui:
   A. KĀYAKAMMA yaitu perbuatan jahat yang dilakukan oleh badan jasmani, seperti:
      A.1. *PĀṆĀTIPĀTĀ*
         Perbuatan yang mengakibatkan terbunuhnya makhluk hidup.
      A.2. *ADINNĀDĀNĀ*
         Mengambil barang-barang yang tidak diizinkan oleh pemiliknya (mencuri).
      A.3. *KĀMESUMICCHĀCĀRĀ*
         Perbuatan a-susila.

   B. *VACIKAMMA* yaitu perbuatan jahat yang dilakukan melalui ucapan, seperti:
      B.1. *MUSĀVĀDĀ*, yaitu berbohong.
      B.2. *PISUṆĀVĀCĀ* yaitu memfitnah, membicarakan keburukan- keburukan orang lain.
      B.3. *PHARUSAVĀCĀ*, yaitu perkataan kasar.
      B.4.*SAMPHAPPALĀPA*, yaitu pembicaraan yang tidak berguna serta tanpa tujuan.

C. *MANOKAMMA* yaitu perbuatan jahat yang dilakukan oleh pikiran, seperti:
   C.1. *ABHIJJHĀ* yaitu serakah, menginginkan barang milik orang lain.
   C.2. *BYĀPĀDA*, yaitu melukai atau merugikan orang lain.
   C.3.*MICCHĀDIṬṬHI*, yaitu pikiran yang salah, tidak sesuai dengan kebenaran.

Kesepuluh bentuk-bentuk *Kamma* ini adalah bentuk-bentuk yang merugikan sehingga tidak pantas untuk dilaksanakan.

2. Sepuluh *KUSALAKAMMAPĀTHA* (sepuluh cara mencapai perbuatan baik) dapat dilaksanakan melalui:
   A. *KAYAKAMMA* yaitu perbuatan baik yang dilakukan oleh badan jasmani, seperti:
      A.1. *PĀṆĀTIPĀTĀ VERAMAṆĪ*
      Berusaha untuk menghindari perbuatan yang mengakibatkan terbunuhnya makhluk hidup.
      A.2. *ADINNĀDĀNĀ VERAMAṆĪ*
      Berusaha untuk menahan diri dari pengambilan barang-barang yang tidak diberikan.
      A.3. *KĀMESU MICCHĀCĀRĀ VERAMAṆĪ*
      Berusaha untuk menahan diri dari perbuatan a-susila.

   B. *VACIKAMMA* yaitu perbuatan baik yang dilakukan oleh ucapan, seperti:
      B.1. *MUSĀVĀDĀ VERAMAṆĪ*.
      Berusaha untuk menghindari ucapan yang tidak benar atau berbohong.
      B.2. *PISUṆĀVĀCĀ VERAMAṆĪ*
      Berusaha untuk menghindari pembicaraan yang memfitnah serta pembicaraan yang memburukkan orang lain.
      B.3. *PHARUSAVĀCĀ VERAMAṆĪ*
      Berusaha untuk menghindari ucapan yang kasar.
      B.4. *SAMPHAPPALĀPA VERAMAṆĪ*

Berusaha untuk menghindari pembicaraan yang tidak berguna serta tanpa tujuan.

C. *MANOKAMMA* yaitu perbuatan baik yang dilakukan oleh pikiran, seperti:

C.1. *ANABHIJJHĀ*, yaitu tidak serakah dan tidak menginginkan barang milik orang lain.

C.2. *ABYĀPĀDĀ*, yaitu tidak melukai atau merugikan orang lain.

C.3. *SAMMĀDIṬṬHI*, yaitu pikiran yang benar serta sesuai dengan Dhamma.

Kesepuluh bentuk-bentuk *Kamma* ini adalah bentuk-bentuk yang membawa faedah sehingga wajib untuk dilaksanakan.

Demikianlah perincian dari masing-masing Dhamma tersebut, di mana dari tiap-tiap jenis perbuatan baik dan perbuatan buruk tersebut ditimbulkan melalui tiga cara, yaitu:

1. Melalui badan jasmani
2. Melalui ucapan
3. Melalui pikiran.

Dari tiga cara tersebut menghasilkan sepuluh macam perbuatan baik dan juga sepuluh macam perbuatan buruk.

SEPULUH PERBUATAN

AKUSALA – PERBUATAN BURUK	*KUSALA* – PERBUATAN BAIK
TIGA PERBUATAN BADAN JASMANI	
1. *PĀṆĀTIPĀTĀ* Membunuh 2. *ADINNĀDĀNĀ* Mencuri 3. *KĀMESU MICCHĀCĀRĀ* Perbuatan a-susila	1. *PĀṆĀTIPĀTĀ VERAMAṆĪ* Menghindari pembunuhan 2. *ADINNĀDĀNĀ VERAMAṆĪ* Menghindari pencurian 3. *KĀMESU MICCHĀCĀRĀ VERAMAṆĪ* Menghindari perbuatan a-susila
AKUSALAKAMMA	*KUSALAKAMMA*

PERBUATAN BURUK	PERBUATAN BAIK
EMPAT PERBUATAN YANG DILAKUKAN MELALUI UCAPAN	
1. *MUSĀVĀDĀ* Berbohong 2. *PISUṆĀ VĀCĀ* Memfitnah 3. *PHARUSAVĀCĀ* Berbicara kasar 4. *SAMPHAPPALĀPA* Berbicara tanpa tujuan	1. *MUSĀVĀDĀ VERAMAṆĪ* Menghindari pembohong 2. *PISUṆĀ VĀCĀ VERAMAṆĪ* Menghindari pemfitnahan 3. *PHARUSAVĀCĀ VERAMAṆĪ* Menghindari perkataan kasar 4. *SAMPHAPPALĀPA VERAMAṆĪ* Menghindari pembicaraan yang tanpa tujuan
AKUSALAKAMMA PERBUATAN BURUK	*KUSALAKAMMA* PERBUATAN BAIK
TIGA PERBUATAN YANG DILAKUKAN MELALUI PIKIRAN	
1. *ABHIJJHĀ* Ingin memiliki barang orang lain 2. *ABYĀPĀDĀ* Membenci 3. *MICCHĀDIṬṬHI* Pikiran tidak sesuai dengan kebenaran	1. *ANABHIJJHĀ* Tidak ingin memiliki barang orang lain 2. *ABYĀPĀDĀ* Tidak membenci 3. *SAMMĀDIṬṬHI VERAMAṆĪ* Pikiran benar, sesuai dengan kebenaran

MAKSUD UMUM

Di Indonesia ada vihara yang memiliki beberapa nama/sebutan, seperti halnya dengan vihara Sunter yang juga disebut vihara Jakarta Dhammacakka Jaya. Sebenarnya vihara tersebut sama, tetapi karena terletak di Sunter maka masyarakat lazimnya menyebut vihara Sunter. Apabila anda akan mengunjungi vihara tersebut, bagaimanakah caranya menjelaskan hal ini kepada mereka? Apakah terlebih dahulu anda mengunjungi vihara tersebut atau memberikan penjelasan bahwa vihara tersebut memiliki beberapa sebutan.

Demikian pula Dhamma pada pelajaran ini memiliki dua nama atau dua kelompok yang membahas tentang *Carita* (kelakuan) dan Kammapātha (perbuatan).

ARTI DARI MASING-MASING DHAMMA TERSEBUT

Sepuluh jenis perbuatan di alas harus dimengerti dengan jelas, terutama mengenai perbuatan buruk (*Akusalakamma*) sedangkan perbuatan baik (*Kusalakamma*) harus lebih dikembangkan.

1. *PĀṆĀTIPĀTĀ* berarti membunuh makhluk hidup.
   Pembunuhan ini dapat dilakukan terhadap orang tua, orang lain, orang yang pernah memberikan pertolongan (*Pubbakāri*), binatang serta makhluk hidup lainnya. Apabila perbuatan ini tidak segera dipadamkan maka lambat laun akan semakin meningkat serta mendatangkan hasil yang tidak baik, misalnya: membunuh ayah dan ibu merupakan perbuatan buruk yang disebut *Anantariyakamma*, sebagai akibatnya kita tidak akan bertumimbal lahir di alam surga ataupun mencapai *Nibbāna*.

   Maksud dan tujuan dari Dhamma ini adalah menghapus segala perbuatan jahat yang dapat menimbulkan kegelapan batin. Para *Buddhamāmaka, Buddhamāmikā* dalam mengatasi setiap permasalahan hendaknya diatasi dengan perdamaian, tidak dengan cara kasar yang dapat menimbulkan permusuhan terus menerus.
2. *ADINNĀDĀNĀ* berarti mencari pendapatan dengan cara yang salah (*Duccarita*) serta bermotif *Corakamma* yaitu mencuri, merampok, korupsi, menipu pembeli dengan mempergunakan timbangan yang dipermainkan serta menjual barang-barang palsu.

   Maksud dan tujuan dari Dhamma ini adalah mengajarkan kita untuk bermata pencaharian dengan benar (*Sucarita*). Harta-harta yang diperoleh dengan cara yang benar tidak akan menimbulkan keburukan melainkan memberi kemakmuran yang lebih baik.

3. *KĀMESU MICCHĀCĀRĀ* berarti perbuatan asusila antar lawan jenis, misalnya: mengganggu kaum wanita dengan maksud jahat

kemudian dalam kesempatan tertentu melakukan pemerkosaan dan lain-lain jenis kejahatan yang dilakukan terhadap kaum wanita. Maksud dan tujuan dari Dhamma ini adalah mendidik manusia agar saling menghormat, saling melindungi, saling mencegah tindakan kejahatan seksualitas demi perdamaian.

4. *MUSĀVĀDĀ* berarti berbohong, yakni meliputi:

- Pembicaraan yang menjadikan si pendengar salah mengerti atau tidak mengerti akan arah pembicaraan yang sebenarnya.
- Pembicaraan yang menjadikan orang lain percaya sehingga orang lain mengalami kerugian.
- Tidak mengakui kesalahan yang telah diperbuat.
- Menunjukkan kesalahan yang tidak sebenarnya, misalnya: menunjukkan rasa sakit yang berlebihan.
- Memperbesar suatu masalah secara berlebihan.
- Mempersempit suatu masalah.

5. *PISUṆĀVĀCĀ* berarti memfitnah dengan maksud memecah belah persahabatan yang telah terjalin atau bersifat mengadu domba.

Maksud dan tujuan dari Dhamma ini adalah mendidik manusia agar tidak menyimpan sesuatu yang baik dan memberikan sesuatu yang buruk kepada orang lain.

6. *PHARUSAVĀCĀ* berarti melontarkan kata-kata kasar yang menjadikan orang lain jengkel, sakit hati serta tersinggung.

Maksud dan tujuan dari Dhamma ini adalah mendidik manusia agar selalu sopan serta dapat mengontrol setiap perkataan yang dilontarkannya.

7. *SAMPHAPPALĀPA* berarti pembicaraan yang tidak penting dan tidak memberikan manfaat.

Maksud dan tujuan dari Dhamma ini adalah mendidik manusia agar bertanggung jawab atas perkataannya.

8. *ABHIJJHĀ* berarti pikiran yang cenderung untuk mengambil barang milik orang lain dengan cara yang salah (*Duccarita*).

   Abhijjhā ini lebih berat bila dibandingkan dengan *Lobha*, sebab manusia yang telah memiliki *Abhijjhā* berarti telah merencanakan cara-cara pengambilan barang tersebut sedangkan *Lobha* hanya keinginan untuk memiliki.

9. *BYĀPĀDĀ* berarti dendam yang berkepanjangan, selalu berusaha mencari kesempatan untuk menyakiti kembali.

10. *MICCHĀDIṬṬHI* berarti pandangan salah, tidak sesuai dengan kebenaran atau bertentangan dengan prinsip Dhamma, seperti *Pāpa* dan *Puññā*.

PENGERTIAN DUCCARITA – SUCARITA

Dalam kepentingan hidup kita sehari-hari tergantung pada sifat benda yang berada di sekitar kita, misalnya: harta. Harta merupakan sesuatu yang baik untuk dimiliki dengan cara wajar sehingga nama pemiliknya akan menjadi harum.

Selain harta, yang penting untuk dimiliki juga adalah *Ācārasampatti* (kelakuan baik) yang harus dijadikan sebagai dasar dari segalanya. Meskipun kekurangan- kekurangan lain masih kita miliki tapi dengan *Ācārasampatti* (kelakuan baik) kita masih tetap dipercaya oleh orang lain sehingga masih ada kesempatan bagi kita untuk memperoleh kemajuan dan perkembangan.

Sedangkan seseorang yang memiliki kelakuan buruk (*Ācāravipatti*) tidak akan memperoleh perkembangan, laksana telur, daging serta ikan yang busuk tidak dapat dimasak dengan baik walaupun dicampur dengan berbagai jenis bahan masakan yang lain.

Demikianlah alasan-alasan Buddha Dhamma selalu menitik beratkan pada kelakuan (*carita*). Kelakuan dalam bahasa Pali disebut *Carita*.

Kelakuan buruk disebut *Duccarita* dan kelakuan baik disebut *Sucarita*. *Duccaritadan Sucarita* dapat terjadi melalui tiga pintu, yaitu:

A. *DUCCARITA* yaitu kelakuan buruk yang dapat terjadi melalui tiga pintu, seperti:
   1. Kelakuan buruk yang dilakukan oleh badan jasmani disebut *Kāyaduccarita*. Kelakuan buruk ini dapat dilakukan dengan tiga cara.
   2. Kelakuan buruk yang dilakukan oleh ucapan disebut *Vaciduccarita*. Kelakuan buruk ini dapat dilakukan dengan empat cara.
   3. Kelakuan buruk yang dilakukan oleh pikiran disebut *Manoduccarita*. Kelakuan buruk ini dapat dilakukan dengan tìga cara.

   Penjelasan dari masing-masing perbuatan tersebut telah tertera dalam tabel *Akusala*.

B. *SUCARITA* yaitu kelakuan baik yang dapat teljadi melalui tiga pintu, seperti:
   1. Kelakuan baik yang dilakukan oleh badan jasmani disebut *Kayasucarita*. Kelakuan baik ini dapat dilakukan dengan tiga cara.
   2. Kelakuan baik yang dilakukan oleh ucapan disebut *Vacisucarita*. Kelakuan baik ini dapat dilakukan dengan empat cara.
   3. Kelakuan baik yang dilakukan oleh pikiran disebut *Manosucarita*. Kelakuan baik ini dapat dilakukan dengan tiga cara.

   Penjelasan dari masing-masing perbuatan tersebut telah tertera dalam tabel *Kusala*.

Selain sepuluh kelakuan di atas masih ada satu nama lagi yang disebut *Kammapatha* yaitu jalan untuk melakukan suatu perbuatan. Mungkin para siswa telah mengetahui bahwa agama lain menganggap segala kebahagiaan atau penderitaan disebabkan karena dewata, sedangkan agama Buddha.

Beranggapan bahwa kebahagiaan atau penderitaan disebabkan karena *Kamma* (perbuatan) kita sendiri. Dalam Buddha Dhamma dikenal

adanya prinsip: Siapa berbuat baik akan menerima kebaikan; siapa yang berbuat jahat akan menerima kejahatan.

Kamma (perbuatan) merupakan perbuatan yang dilakukan oleh setiap orang dan jalan/pintu yang dilalui untuk melaksanakan perbuatan tersebut masih mudah dihitung, sama halnya dengan kita menghitung jenis pekerjaan/mata pencaharian, seperti: bermata pencaharian di laut, di darat, sebagai pedagang, pegawai kantor pemerintah. Jenis mata pencahariaan/pekerjaan tersebut hanya diterangkan secara umum.

Kammapatha yang akan diterangkan berikut ini adalah jalan dalam melakukan perbuatan yang berlandaskan pada dua macam sifat, yaitu:

A. Jalan/pintu perbuatan jahat (*Akusalakamma*) disebut Akusalakammapātha, yaitu:
    1. Perbuatan yang dilakukan oleh badan jasmani disebut *Kāyakamma*. Perbuatan ini dapat dilakukan dengan tiga cara.
    2. Perbuatan yang dilakukan oleh ucapan disebut *Vacikamma*. Perbuatan ini dapat dilakukan dengan empat cara.
    3. Perbuatan yang dilakukan oleh pikiran disebut *Manokamma*. Perbuatan ini dapat dilakukan dengan tiga cara.

    Penjelasan dari masing-masing perbuatan tersebut telah tertera dalam tabel Akusala.

B. Jalan/pintu perbuatan baik (*Kusalakamma*) disebut *Kusalakammapātha*, yaitu:
    1. Perbuatan baik yang dilakukan oleh badan jasmani disebut *Kāyakamma*. Perbuatan ini dapat dilakukan dengan tiga cara.
    2. Perbuatan baik yang dilakukan oleh ucapan disebut *Vacikamma*. Perbuatan ini dapat dilakukan dengan empat cara.
    3. Perbuatan baik yang dilakukan oleh pikiran disebut *Manokamma*. Perbuatan ini dapat dilakukan dengan tiga cara.

    Penjelasan dari masing-masing perbuatan tersebut telah tertera dalam tabel Kusala.

Semoga para siswa mengerti tentang Kammapātha yang terdiri dari sepuluh pintu yang juga merupakan jalan dalam melakukan perbuatan tersebut, sedangkan cara melakukan dari masing-masing jenis Kamma tersebut terdiri dari berbagai cara, seperti pengail ikan akan mempunyai cara tersendiri untuk memperoleh ikan, biasanya mereka akan menaruh makanan yang disenangi oleh ikan pada ujung kailnya.

Demikianlah macam-macam perbuatan yang dilakukan oleh manusia, selalu melalui sepuluh pintu. Semoga para siswa dapat memperoleh pengertian yang baik dari keterangan-keterangan di atas.

- o0o -

Catatan

SAMMĀSAMBUDDHA	= Seorang Buddha yang telah mencapai Penerangan Sempurna dengan usaha sendiri.
	= Seorang Buddha yang telah mencapai Penerangan Sempurna, tetapi tidak mengajarkan Ajaran kepada umat manusia biasa.
ANUBUDDHA	= Seorang Buddha yang mencapai Penerangan Sempurna setelah mendengar Ajaran Sang Buddha.
ARIYASAṄGHA	= Perhimpunan siswa Buddha yang telah mencapai tingkat kesucian.
SAMATISAṄGHA	= Perhimpunan siswa Buddha yang sedang berusaha belajar dan mempraktekkan AjaranNya.
PARIYATTI-DHAMMA	= Segi pendidikan AjaranNya
PATIPATTI-DHAMMA	= Pelaksanaan AjaranNya
PATIVEDHA-DHAMMA	= Hasil-hasil dari pelaksanaan Ajaran Beliau.
VINAYA	= Peraturan-peraturan yang merupakan Sila.
SUTTANTA	= Ajaran-ajaran atau kerapian daripada Dhamma.
ABHIDHAMMA	= Penjelasan-penjelasan yang dalam tentang Dhamma.
SILA	= Kesusilaan, kelakuan baik, tata tertib disiplin, dan sebagainya.
SAMĀDHI	= cara-cara untuk mengembangkan pikiran atau Citta atau kesadaran untuk memperoleh ketenangan batin dan untuk

mencapai Penerangan, Kebijaksanaan akan Kesunyataan dan Kebijaksanaan terhadap suasana di sekelilingnya supaya bisa tinggal dengan selamat dan tenang.

PAÑÑĀ = Kebijaksanaan

MAGGA = Jalan atau cara hidup untuk mencapai keselamatan, yang maksud tertinggi adalah Delapan Jalan Utama.

PHALA = Hasil dari menjalankan Magga.

NIBBĀNA = Yang terbagi sebagai berikut:

a. Maksud biasa adalah pemadaman yang harus dipadamkan misalnya ketidaksenangan harus dipadamkan, kebencian harus dipadamkan dan sebagainya yang tentu akan berbahagia.
b. Maksud yang tertinggi adalah akhir segala dukkha. Dukkha lenyap disebabkan oleh semua kekotoran batin sudah habis

-o0o-

Sabbadanam Dhammadanam Jinati

"Diantara semua pemberian,
Pemberian Dhamma adalah yang tertinggi"

DAFTAR DONATUR BUKU

Being a Lotus

Cetakan Pertama, Mei 2017

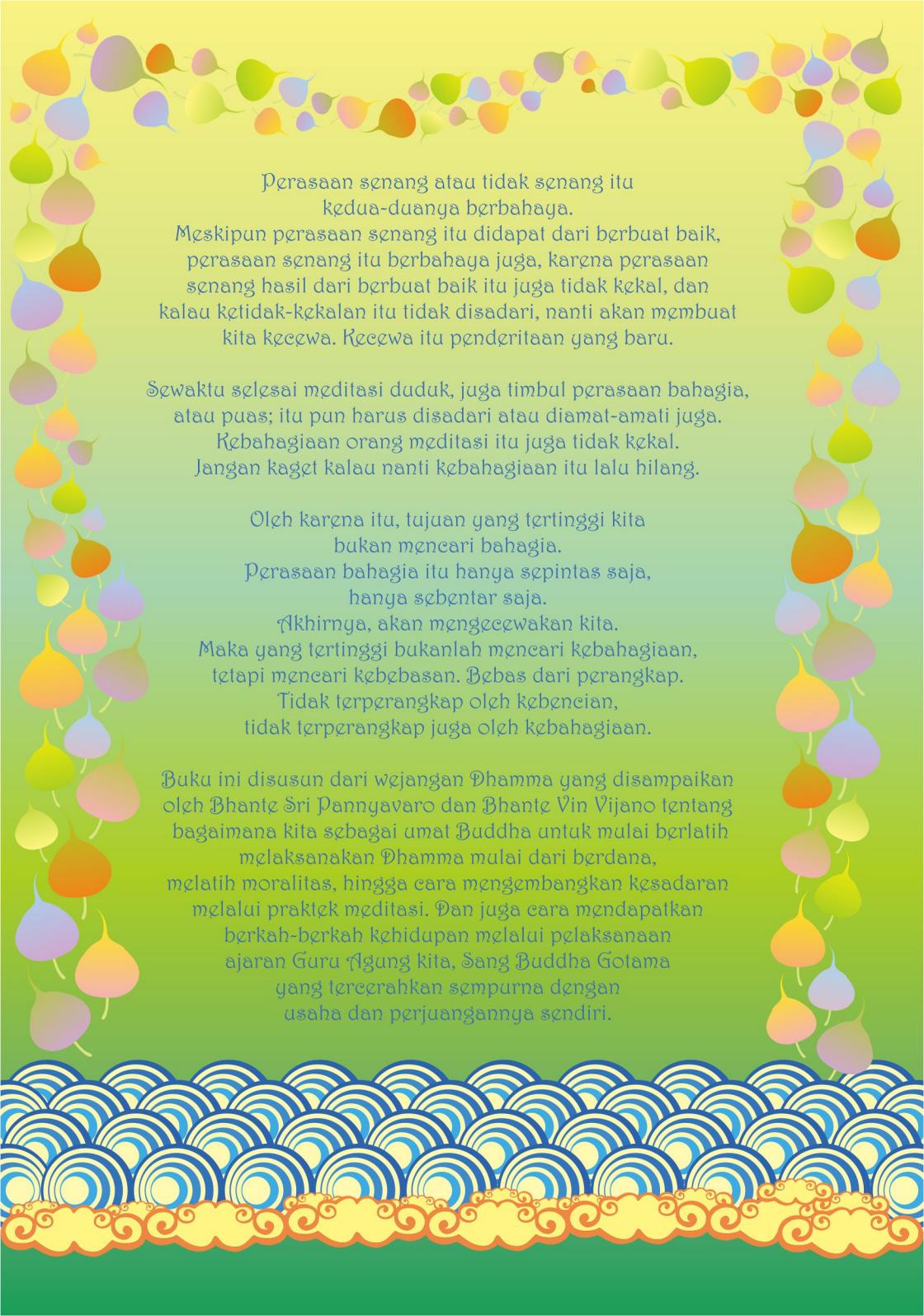
No.	Donatur	No.	Donatur
1.	Weky Chandra	24.	Sivali Dhamma Group
2.	Kenny Jingga	25.	Triguna
3.	Gunadi Rusli	26.	Yeyen (Vimala Dharma)
4.	Denny Suryadi	27.	Sisil (Vimala Dharma)
5.	Lieana	28.	Fready K. & Keluarga
6.	KMB ITB	29.	Yeyen
7.	Tisa Yotanti & Keluarga	30.	Fillyta dkk.
8.	Felix Liberty (Widya Putra)	31.	Tuty Kasiani
9.	Krisnan Yosvara	32.	Robin Halim
10.	Carles Gunawan	33.	Vilna Agus Nyolinda
11.	Deny Gunawan	34.	Ny. Choi
12.	Karin	35.	Stevani Rusli
13.	Tju Tjun Djin	36.	Ingrid Cahyadi
14.	Ervita	37.	Alm, Enggano Linggar
15.	Fernando Agusto	38.	Loe I Warsono
16.	Kel. Carles Gunawan & Ervita	39.	Rina
17.	Sylvia Endhayani	40.	Marcelina Yang
18.	Haryanto	41.	Yusuf Kartasasmita
19.	Stella Ciawanny	42.	NN (Teguh)
20.	Alwin & Leny	43.	Novia Ayu
21.	Gandha Intan Saputra	44.	Debby Yulianto
22.	Marcelina Huang	45.	Gwi I Fang (Vonny Wijaya)
23.	Erlinda	46.	Yoko Dipa

No.	Donatur	No.	Donatur
47.	Mulyadi Achien	53.	Kusyanto
48.	Sonna Kristina, Andi, & Guo Miao	54.	Elen Lipputri, Alep & Keluarga
49.	Sherli	55.	Arwin
50.	Jenty	56.	Try & Mira
51.	Andy	57.	NN
52.	Herinah	58	Utami Devi

Total dana yang terkumpul sebesar **Rp. 12.650.000,-**
Harga cetak per buku sebesar **Rp. 50.000,-**
Total buku yang tercetak sebanyak **253 Buku**

Anumodana
(Turut berbahagia atas perbuatan baik yang dilakukan oleh para donatur)
Semoga perbuatan baik ini menghasilkan manfaat yang sebesar-besarnya hingga tercapai Nibbana.
Atas kebajikan dan dukungan para donatur yang berhati mulia kepada pencetakan buku

Being a Lotus

Cetakan Pertama, Mei 2017
Semoga dengan kebajikan yang telah Anda lakukan ini, Anda memperoleh empat macam berkah:
Usia panjang, Rupawan, Bahagia, dan Kekuatan.
Sadhu Sadhu Sadhu
Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta
Semoga semua makhluk berbahagia

Perasaan senang atau tidak senang itu
kedua-duanya berbahaya.
Meskipun perasaan senang itu didapat dari berbuat baik,
perasaan senang itu berbahaya juga, karena perasaan
senang hasil dari berbuat baik itu juga tidak kekal, dan
kalau ketidak-kekalan itu tidak disadari, nanti akan membuat
kita kecewa. Kecewa itu penderitaan yang baru.

Sewaktu selesai meditasi duduk, juga timbul perasaan bahagia,
atau puas; itu pun harus disadari atau diamat-amati juga.
Kebahagiaan orang meditasi itu juga tidak kekal.
Jangan kaget kalau nanti kebahagiaan itu lalu hilang.

Oleh karena itu, tujuan yang tertinggi kita
bukan mencari bahagia.
Perasaan bahagia itu hanya sepintas saja,
hanya sebentar saja.
Akhirnya, akan mengecewakan kita.
Maka yang tertinggi bukanlah mencari kebahagiaan,
tetapi mencari kebebasan. Bebas dari perangkap.
Tidak terperangkap oleh kebencian,
tidak terperangkap juga oleh kebahagiaan.

Buku ini disusun dari wejangan Dhamma yang disampaikan
oleh Bhante Sri Pannyavaro dan Bhante Vin Vijano tentang
bagaimana kita sebagai umat Buddha untuk mulai berlatih
melaksanakan Dhamma mulai dari berdana,
melatih moralitas, hingga cara mengembangkan kesadaran
melalui praktek meditasi. Dan juga cara mendapatkan
berkah-berkah kehidupan melalui pelaksanaan
ajaran Guru Agung kita, Sang Buddha Gotama
yang tercerahkan sempurna dengan
usaha dan perjuangannya sendiri.